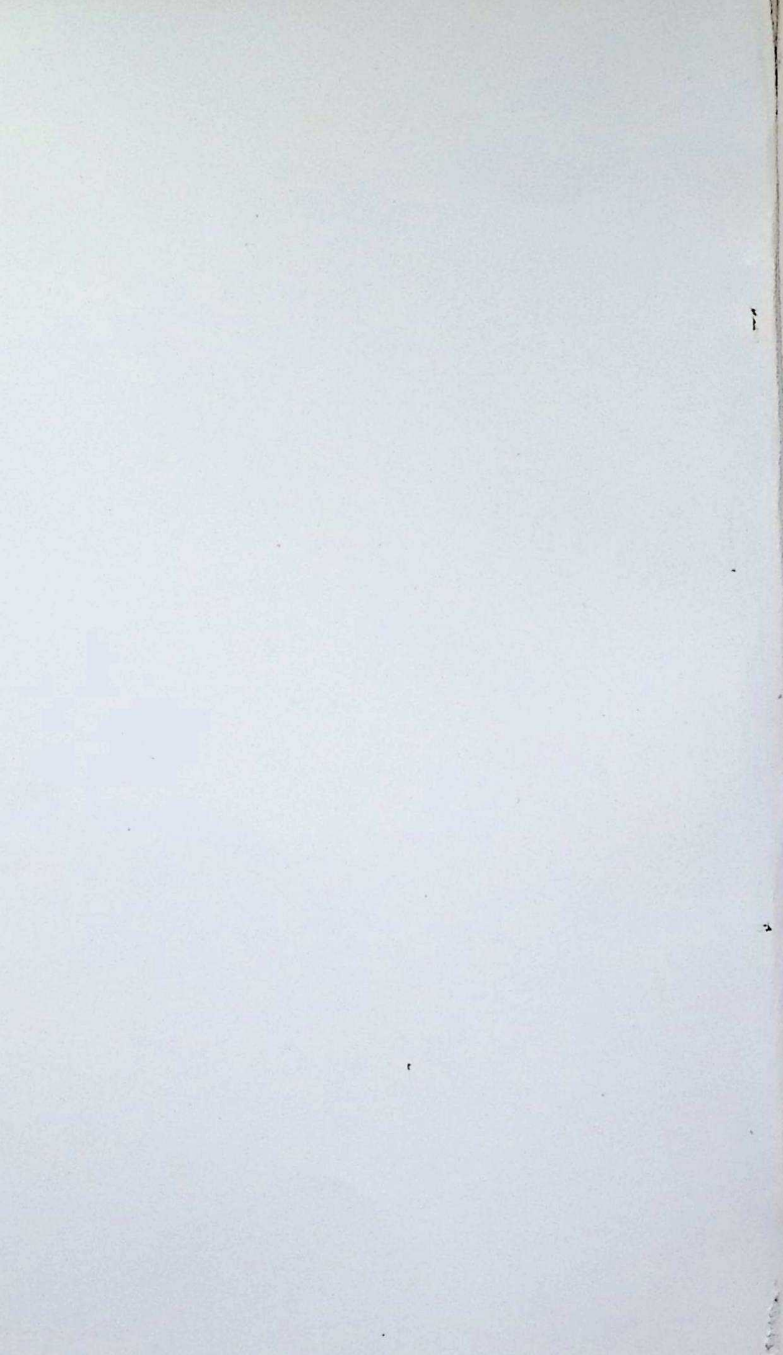


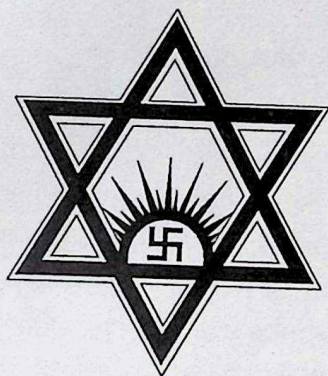
जीवन वेद



श्री श्री आनन्दमूर्ति



जीवन वेद



श्री श्री आनन्दमूर्ति

आनन्दमार्ग प्रचारक संघ, (केन्द्रीय कार्यालय) द्वारा सर्वस्वत्व संरक्षित

ग्रन्थनाम - जीवनवेद

प्रकाशक - आनन्दमार्ग प्रचारक संघ नेपाल

मुख्य कार्यालय - शान्तिनगर-३४ काठमाण्डौ, नेपाल
फोन:- ४८२८८०

नेपाली संस्करण - प्रथम, असोज २०५७

अनुवादक - नारायण प्रसाद अधिकारी

मूल्य - रु.

75/-

ढुई शब्द

श्री श्री आनन्दमूर्तिजीको विशाल आनन्द साहित्यसागरमा अवगाहन गर्ने क्रममा सर्वप्रथम मेरा हातमा यही जीवन वेद पन्यो । सबभन्दा पहिले मैले यसैलाई पढें । पढिसकेपछि यसलाई त्यत्तिकै छोड्न मन लागेन । बंगाली, हिन्दी, अंग्रेजीमा सहज प्रवेश नभएका अन्य नेपाली पाठकहरूले पनि यो ग्रन्थरत्न पढ्न पाउनुपर्छ भन्ने लाग्यो । असली जीवनका आधार हरूको वैज्ञानिक विश्लेषण गरी जीवन मार्ग देखाउने यो ग्रन्थ आकारमा लघु भए पनि विषय वस्तुका हिसाबले विशाल छ भन्न मन लाग्छ ।

यसका लेखकले हामीलाई जीवनवेद मात्र होइन जीविकावेद पनि दिनु भएको छ, जगत्वेद पनि दिनु भएको छ र जगतोत्तर वेद पनि दिनु भएको छ । के भाषा, के साहित्य, के संगीत, के दर्शन, के समाजशास्त्र, के विज्ञान, के कृषि, के धर्मशास्त्र, के साधना शास्त्र सम्पूर्ण ज्ञान विज्ञान एउटै व्यक्तिबाट यसरी निःसृत भएको देख्दा उहाँलाई भगवान श्री कृष्णका ज्ञानमय विभूति भन्न मन लाग्छ । यही नै उहाँको छोटो र सटिक परिचय हो । आनन्दमूर्ति आनन्दका मात्र मूर्ति नभएर ज्ञानमूर्ति, ध्यानमूर्ति, विज्ञानमूर्ति पनि हुनुहुन्छ । उहाँको साहित्य संसारको सानो झलकसम्म पाएको व्यक्तिले पनि उहाँलाई यस सहस्राब्दीको वरदान मान्नेछ ।

जीवनको उकाली ओरालीमा आरोहण र अवरोहण गर्दै र जीवनमार्ग खोज्दै भौतारिरहेको मलाई श्री श्री आनन्दमूर्ति र उहाँको साहित्यतिर अंगुली निर्देश गर्ने मित्र श्री यज्ञप्रसाद वास्तोलाप्रति आभार प्रकट नगरेसम्म मेरो कुरा पूरा हुँदैन । आनन्दमूर्तिको साहित्यसुधा चाखेर त्यसको वयान गर्ने कुरा मेरो लागि लाटाले पायसको वर्णन गरेजस्तै हो । फेरि यो त वर्णन गर्ने हो कि वरण गर्ने हो, अनुकरण गर्ने हो कि अनुसरण गर्ने हो भने जस्तो छ । जे गर्न मन लाग्छ गर्नुहोस् तर जीवनमा एकपटक थोरै भएपनि आनन्दमूर्तिको साहित्य पढ्नुहोस् । अस्तु ।

- नारायण प्रसाद अधिकारी
उप.प्रा.त्रि.वि.वि. नेपाल

चरम निर्देश

जसले दुवै वेला नियमित रूपले साधना गर्दछ, मृत्यु कालमा परमपुरुषको भावना उसको मनमा अवश्य नै जाग्छ, एवं निश्चित रूपले उसको मुक्ति हुन्छ नै । यसकारण प्रत्येक आनन्दमार्गीले दुवै वेला साधना गर्नु नै पर्दछ । यही हो परमपुरुषको निर्देश । यम-नियम विना साधना हुन सक्तैन । यस कारण यम नियमको पालना गर्नु पनि परमपुरुषकै निर्देश हो । यस निर्देशको अवहेलना गर्नुको अर्थ हो, कोटी कोटी वर्ष सम्म पशु जीवनको क्लेशमा दग्ध हुनु । कुनै मानिसलाई त्यस क्लेशमा दग्ध हुन नपरोस् तथा परमपुरुषको स्नेह छायामा सवै आई शाश्वति शान्ति लाभ गरुन् । यस कारण सवै मानिसलाई आनन्दमार्गको कल्याण पथमा ल्याउने चेष्टा गर्नु नै प्रत्येक आनन्दमार्गीको कर्तव्य हो । अरुलाई सत्पथको निर्देशन गर्नु साधनाकै अंग हो ।

श्री श्री आनन्दमूर्ति

* * *

सूचिपत्र

जीवन-वेद	१
यम-साधना	३
(१) अहिंसा	३
(२) सत्य	११
(३) अस्तेय	१३
(४) ब्रह्मचर्य	१५
(५) अपरिग्रह	२०
हामी समाजमा कसरी रहने ?	२२
नियम-साधना	२४
(१) शौच	२४
(२) सन्तोष	२८
(३) तपः	३०
(४) स्वाध्याय	३३
(५) ईश्वर प्रणिधान	३५

जीवन वेद

नैतिकता आध्यात्मिक साधनाको आधार भूमि हो । तर नैतिकता नै साधनाको चरम लक्ष्य भने होइन । अरुहरूका लागि नीतिवादी (Moralist) हुनु नै जीवनको परम लक्ष्य हुनसक्छ तर एउटा अध्यात्म साधकका लागि नैतिकवादी हुनु कुनै महत्वपूर्ण अवस्था होइन । साधनाको प्रारम्भमै मानसिक सामञ्जस्यको आवश्यकता पर्छ । यही मानसिक सामञ्जस्यकै नाम नैतिकता वा Morality हो ।

कतिपय मानिसहरू भन्ने गर्छन् 'म धर्म कर्म केही जान्दिन तर सत्यको वाटो हिँड्छु, भूटो बोल्दिन' बस यति भए पुग्यो । यो भन्दा बढी केही गर्ने र सिक्ने आवश्यकता छैन । नैतिकता भनेको सामञ्जस्यपूर्ण जीवन बिताउने प्रयत्न हो । यसलाई स्थिर शक्ति भन्नुभन्दा गतिशील शक्ति भन्नु नै बेश हुनेछ, किनभने यसैका सहायताले प्रत्येक क्षण मनभित्रका विरोधी भावहरूसंग लडेर बाहिरी सामञ्जस्य बनाइराख्नुपर्छ । यो भित्री र बाहिरी दुवै क्षेत्रको साम्यावस्था होइन । बाहिरी प्रलोभनमा परेर भित्री असाम्यता बढ्यो भने र त्यसैले गर्दा मानसिक विकृति पनि उग्र रूपले बढ्दै गएको देखियो भने भित्री शक्ति पनि पराजित हुनसक्छ र फलस्वरूप बाह्य साम्यता वा देखावटी नैतिकता कुनै पनि बेला समाप्त हुनसक्छ ।

त्यसैले नीतिवाद जीवनको परम लक्ष्य त होइन र कुनै स्थिर शक्ति पनि होइन । नीतिवादीहरूको नीति त कुनै पनि बेला नष्ट हुनसक्छ । जुन नीतिवादीले दुई रुपियाँको घुस त नलिनसक्छ तर दुई लाख रुपियाँको घुसको लोभ त्याग्न सक्छ भन्ने कुरा दृढतासाथ भन्न सकिन्न । यति हुँदाहुँदै पनि मानिसका जीवनमा नीतिवादको मूल्यै छैन भन्न मिल्दैन । नीतिवाद एउटा असल नागरिकको लक्ष्य हो र साधना मार्गको प्रारम्भ बिन्दु हो, नीतिवादवाटै साधनाको वाटो शुरू हुन्छ ।

नैतिक आदर्श त्यस्तो हुनुपर्छ जसबाट मानिसलाई साधनामार्गमा हिँड्ने सामर्थ्य पनि बढोस् र प्रेरणा पनि मिलोस् । नीतिवाद देश, काल र पात्रमा सामञ्जस्य कायम गर्ने प्रयत्नमा आधारित भएको हुनाले देश,

काल, पात्रमा हुने विविधतासंगै नीतिवादको स्वरूपमा पनि विविधता आउन सक्छ तर नीतिवादको परम लक्ष्य ब्रह्मसम्प्राप्ति भएको हुँदा त्यसमा आपेक्षिकताको दोष हुन सम्भव छैन । चोरी नगर्नु नै मानिसका जीवनको अन्तिम लक्ष्य होइन तर चोर्ने प्रवृत्ति नष्ट हुनु ठूलो कुरा हो । नढाँटनु नै जीवनको अन्तिम लक्ष्य होइन तर मनवाट मिथ्यावादी प्रवृत्ति हट्नु ठूलो कुरा हो । चोरी नगर्नु, भुठो नबोल्नु आदि नीतिवादका प्रारम्भिक कुराहरूको आधारभूमिवाट साधकको साधनामार्ग शुरु हुन्छ तर यस नीतिवादको अन्तिम लक्ष्य हुनुपर्छ, ब्रह्म प्राप्ति, जहाँ पुगेपछि मनमा न त कहिल्यै मिथ्याभाव आउँछ न त चोर्ने प्रवृत्ति नै रहन्छ ।

आनन्दमार्गको साधनापद्धतिमा यही ब्राह्मी आदर्शलाई ध्यानमा राखेर सर्वप्रथम नीति शिक्षा दिइन्छ, किनभने नीति शिक्षा विना साधना असम्भव छ । नीति विनाको साधना गर्दा मानिस बारम्बार भोगवृत्तितिर धकेलिने सम्भावना हुन्छ । फलस्वरूप ठूलो कष्टले प्राप्त भएको मानसिक शक्ति स-साना तुच्छ भोगसिद्धिका लागि ध्वंसात्मक कार्यमा लाग्नसक्छ । योग भ्रष्ट तथा तन्त्रभ्रष्ट कतिपय मानिसहरू यस्तै किसिमका कलंकित जीवन व्यतित गरिरहेछन् । आफ्ना प्रवृत्तिहरूलाई जवर्जस्ती दमन गरेर जुन साधारण सिद्धि तिनीहरूले पाएका हुन्छन् त्यो पनि भोग वासनाको एउटै चपेटामा एकै छिनको असावधानीले गर्दा गुमाउन पुग्छन् । त्यसैले साधना आरम्भ गर्नु भन्दा अगाडि नै सत्नीति अपनाउनु पर्छ । नीतिलाई नमान्नेहरू साधना मार्गमा आएर आफ्नो र देशको पनि अहित नगरून् ।

स्वार्थले अन्धा भएका मानिसहरू नैतिक जीवन विताउनपर्ने डरले गर्दा आनन्दमार्गदेखि नै डराएका घटना आचार्यहरूले पनि देखेको हुनुपर्छ । त्यस्ता मानिसहरू आफ्नो क्षुद्र स्वार्थसिद्धिमा असुविधा हुने ठानेर मार्गको प्रचारवाट डराउँछन् र आफ्नो असाधुता र दुर्बलता लुकाउने प्रयासमा मार्गकै निन्दा गर्न थाल्छन् तर सबैले के बुझ्नुपर्छ भने जसमा नैतिकता वा नीतिज्ञान छैन, त्यो व्यक्ति मानिस कहलाउन योग्य हुँदैन । त्यस्ता मानिसले जतिसुकै प्रयास गरे पनि ठूलाठूला कुराका आडमा आफ्नो मनको मलिनतालाई धेरै दिन लुकाइराख्न सक्दैनन् ।

यम-साधना

नीतिवादको पहिलो शिक्षा हो यम-साधना । यस यम-साधनाका एक एक अंगका वारेमा आज म केही भन्छु । यम साधनाका पाँच अङ्ग छन् -

“अहिंसा सत्यास्तेयं ब्रह्चर्योऽपरिग्रहा यमः”

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्चर्य र अपरिग्रह-यी पाँच अङ्गले विभिन्न प्रक्रियाद्वारा साधकलाई संयमको शिक्षा दिन्छन् । ‘संयम’ शब्दको अर्थ हो नियन्त्रित व्यवहार । यहाँ राम्रोसंग के कुरा बुझ्नु आवश्यक छ भने संयमको अर्थ कसैको हत्या गर्नु वा कुनै चीजलाई नष्ट गर्नु होइन ।

* * *

अहिंसा

“मनोवाक्कायैः सर्वभूतानामपीडनमहिंसा ।”

मन, वचन र शरीरले कसैलाई पनि पीडा वा कष्ट नदिनु नै अहिंसा हो ।

यस अहिंसा शब्दको अर्थलाई लिएर अनेक थरिका मानिसहरूले अनेक किसिमको गल्ती गर्ने गरेको पाइन्छ । कुनै पण्डितहरूले त अहिंसाको कस्तो व्याख्या गरिदिन्छन् भने तिनको व्याख्यालाई व्यवहारमा उतार्न खोज्दा घरपरिवारमा बस्न त परै रहोस्, वन-जंगल वा गुफाहरूमा गएर बस्न पनि असंभव हुन्छ । यस अहिंसा शब्दको यस्तो व्याख्याले कसैको हत्या गर्ने कुरामात्र नभएर शत्रुमाथि आघात पुऱ्याउन पनि सकिदैन । हलो जोत्दा जमिनमुनी रहेका कैयौं कीरा तथा प्राणीहरूको हत्या हुन्छ, त्यसैले हलो जोत्न भएन । यस्ता खाले पण्डितहरू भन्ने गर्छन् - धार्मिक जीवन विताउन चाहने ब्राह्मण वा द्विजहरूले प्राणीहत्याबाट जोगिनका लागि आफैले हलो जोत्नु हुँदैन, शूद्रहरूलाई जोत्न लगाएर खेती गर्नुपर्छ ।

मानिसहरूले खान पाऊन् नपाऊन् कमिलाका दुलामा चीनी छर्नु पर्छ । अथवा मानिसका जन्मजात शत्रु उडुस उपियाँलाई वचाउनका लागि दुःखी गरीवहरूले आफ्नो स्वस्थ शरीरको रगत चुसाउनु पर्छ ।

तर अहिंसाको व्याख्या यो होइन, यो त अहिंसा शब्दको अपव्याख्या हो । यस्तो व्याख्या त वास्तविक धर्मविरोधी व्याख्या हो; जीवधर्म विरोधी व्याख्या हो । तिमीले श्वास फेर्दा पनि असंख्य जीवाणुहरू आउने जाने मर्ने गर्दछन्, ती पनि त जीवित प्राणी नै हुन् । त्यसो भए तिनलाई वचाउनका लागि मानिसले श्वास फेर्ने छोड्नुपर्‍यो । शरीरमा रोग लाग्दा रोगका कीटाणुलाई नाश गरेर रोगमुक्त हुने औषधि पनि खान छोड्नुपर्‍यो । अहिंसाको यस्तै अर्थ गर्ने हो भने त्यस्ता अहिंसावादीहरू अडिन्छन् कहाँ ? तिनीहरूले त शुद्ध पानी खान पनि छाड्नु पर्छ, किनभने पानीलाई शुद्ध गर्ने क्रममा पानीभित्र रहने कैयौं प्रकारका दूषित जीवाणुहरू मर्छन् । साथै शुद्ध नगरिएको पानी पनि खानु भएन किनभने त्यस्तो पानी खाँदा पानीमा रहेका कीटाणुहरू पेटमा पुगेर मर्छन् ।

वैदिक युगपछि भारतवर्षमा धेरै समयसम्म यस्तै किसिमले अहिंसाको प्रचार भएको थियो जसले गर्दा साधारण मानिसहरूलाई वाँच्नै मुस्किल भइरहेको थियो । अहिंसाप्रधान धर्मलाई मानिसहरू डरका दृष्टिले हेर्न लागेका थिए र अन्तमा त्यस्ता धर्ममार्गलाई छाडेर नास्तिक मत स्वीकार्न बाध्य भएका थिए । आफ्नो स्वार्थलाई मात्रै ठूलो कुरा ठान्ने नीतिज्ञान नभएका त्यस्ता नास्तिकहरू समाज र संसारकै लागि भार भएका थिए भने जसले तथाकथित अहिंसा धर्मलाई जबर्जस्ती अँगालिराखेका थिए, तिनीहरू वास्तविकता भन्दा टाढा र स्वभावले नामर्द ठानिन्थे । यस किसिमको प्राचीन ऐतिहासिक तथ्यलाई आजको युगमा अलि नयाँ ढंगले विचार गरेर हेर्नुपर्ने आवश्यकता छ । त्यसपछि अर्को एउटा युग आयो जसमा सर्वसाधारणका बीचमा अहिंसाको अर्को वेग्लै खाले व्याख्याको प्रचार भयो । त्यस व्याख्या अनुसार प्राणीजगतलाई कुनै कष्ट दिनु त हिंसा हुन्थ्यो तर खानका लागि पशुहरूको हत्या गर्ने कार्यलाई हिंसा मानिदैनथ्यो । यो विचारमा पनि ठूलो त्रुटि छ । यदि कसैलाई कष्ट दिनु नै हिंसा हो भने खानका लागि पशुवध गर्नु पनि त हिंसा हो, किनभने

खानका लागि काटिंदा पनि त पशुहरूले खुशीसँग अचानो अगाडि आफ्नो घाँटी थाप्दैन् ।

आजभोली हिंसाका अरु पनि नयाँ नयाँ व्याख्या सुनिन थालेका छन् जुन प्रायः उपर्युक्त दोस्रो व्याख्यासँग मिल्दोजुल्दा छन् तर उपर्युक्त व्याख्यामा जुन सरलता र निष्ठा देखिन्छ त्यो यस नयाँ व्याख्यामा देखिदैन । यसमा पनि अहिंसाको अर्थ (Non-violence) शक्तिको प्रयोग नगर्नु मानिएको छ । सम्भवतः यसै प्रकारका व्याख्यामा नै अहिंसा शब्दको सबभन्दा बढी दुरुपयोग गरिएको छ । संसारका साना-ठूला सबै काममा जीवात्माको प्रतिकूल भावका विरुद्ध शक्तिको प्रयोग गरेर अधि बढ्नु पर्छ । यसरी शक्ति प्रयोगका माध्यमबाटै जीवनको प्रकाश प्रकट हुन्छ । यदि त्यसरी शक्ति प्रयोग नहुने हो भने जीवन भन्ने कुरा जडताको अन्धकारमा हराउनेछ, तर कुनै पनि बुद्धिमान मानिसले यसो गर्न सक्दैन किनभने यो उसको गति धर्मको विरुद्ध छ ।

फलस्वरूप Non-violence अर्थ बुझाउने तथाकथित अहिंसावादलाई कुनै अर्कै गुप्त उद्देश्यका लागि प्रयोग गर्ने त्यस्ता अहिंसावादीहरूलाई पाइलापाइलामा ढोड गर्नुपर्छ अर्थात् कपटाचरणको आश्रय लिनुपर्छ । कुनै देशले कुनै देशमाथि बलपूर्वक आक्रमण गरेर आफ्नो अधिकार जमाएका अवस्थामा हार्ने देशका मानिसले शक्तिको प्रयोग गरेर आफ्नो स्वधीनता प्राप्त गर्छन् । यसरी प्रयोग गरिने शक्ति स्थूल पनि हुनसक्छ र सूक्ष्म पनि हुनसक्छ । अनि शक्ति प्रयोगको फलस्वरूप उक्त आक्रमणकारीको शरीर वा मन आहत हुनसक्छ । यसरी हुने हताहतलाई कुनै पनि हालतमा Non-violence भन्न सकिन्न । हातैले नहानेर लड्छुले हान्नु हिंसा होइन र ? देश वा विदेशका विरोधमा वा जातिविशेषका विरोधमा गरिने बहिष्कार (वायकाट) आन्दोलान हिंसा (Violence) होइन ? त्यसैले यहाँ भनिएको छ - Non-violence र अहिंसालाई एकै मान्नाले त्यस्तो अहिंसा नीतिको समर्थन गर्नका लागि बारम्बार अनेक प्रकारका ढोङ्ग गर्नुपर्छ । देशमा शान्ति सुरक्षा कायम राख्नका लागि प्रहरी वा सैनिकको आवश्यकता पर्दा पनि बलको प्रयोग गरिएन भने तिनको अस्तित्व नै निरर्थक हुनेछ । बन्दूकको गोलीमा तथाकथित अहिंसाको मोहर लगाइदिनाले मात्रै बन्दूकको

गोली अहिंसक Non-violent हुँदैन ।

अत्याचारीहरूको प्रतिकार गर्नका लागि जति शक्तिको आवश्यकता पर्छ त्यति शक्ति नहुनेले आफूलाई चाहिने जति शक्ति आर्जन गर्ने कार्यमा लाग्नुपर्छ र जति शक्ति आर्जन हुन्छ त्यसको प्रयोग वा व्यवहार पनि उचित ढंगले गर्नुपर्छ । जसको शक्ति छैन र शक्ति सञ्चय गर्ने साधना पनि छैन त्यस्ता मानिसले शत्रुका अगाडि आफ्नो दुर्बलता लुकाउने उद्देश्यले आफूलाई अहिंसक देखाउने कोशिस गर्दछन् । त्यसो गर्नाले उनीहरूको कूटनीतिक उद्देश्य त सिद्ध होला तर त्यसबाट साधुताको मर्यादाको रक्षा हुन सक्दैन ।

साधनाका जगतमा अहिंसाको जुन अर्थ गरिन्छ त्यो पहिल्यै भनिसकिएको छ । त्यस अर्थ अनुसार आफ्नो विचार र कार्यले कसैलाई दुःख कष्ट पुगिरहेको छ कि वा कसैमाथि अत्याचार भएको छ कि भन्ने कुरामा राम्ररी सोच विचार पुर्‍याउनुपर्छ । यदि तिम्रो कुनै विचार र कामका पछाडि कसैलाई दुःख दिने भाव लुकेको छ भने त्यो हिंसा हो । कसैलाई कष्ट दिने इच्छा नहुँदा नहुँदै पनि शरीर धारण गर्ने क्रममा जीवात्माहरूको हत्या हुने नै गर्छ, श्वास लिने र छोड्ने गर्दा नै लाखौं लाख जीवाणुहरू मर्ने गर्छन् । तिम्रो स्थूल शरीर नै हजारौं हजार जीवकोशहरू मिलेर बनेको हुन्छ र जानेर वा नजानेर कुनै पनि काम गर्दा हरेक क्षण ती जीवाणुहरू मर्छन्, नाशिन्छन् । शरीरलाई निरोगी राख्नका लागि औषधि सेवन गर्दा पनि रोगका लाखौं किटाणुहरूको हत्या हुन्छ । खेतीपाती वा अरु काम गर्दा पनि किरा फट्याङ्गा, पशुपक्षी, लामखुट्टे, उपियाँ लगायतका लाखौं जीवात्मा मारिन्छन् । कसैलाई दुःख दिने इच्छा नभएर पनि आफ्नो जीवनरक्षा गर्न खोज्दा उपर्युक्त किसिमका जीवहत्या मानिसबाट हुने गर्छ । जीवनरक्षा गर्ने क्रममा हुनजाने यस्ता हत्यालाई हिंसा भन्न सकिन्न । शरीर रक्षाका लागि यी सबै त गर्नु नै पर्छ ।

जीवदेहको सृष्टि, पालन र विनाशमा हरेक क्षण त्यस्तै जीव देहको संघटन र विघटन भइरहन्छ । मानिसले जुन भात खान्छ र त्यो भात जुन धानबाट प्राप्त हुन्छ के त्यो धानमा जीव छैन ? त्यसमा पनि जीवनी

शक्ति छ, अंकुरो निस्कन्छ, ठूलो हुन्छ, वंशवृद्धि गर्छ, तैपनि हामी आफ्नो जीवनरक्षाका लागि त्यस धानको चामल बनाउँछौं, खान्छौं । त्यसो गर्दा हाम्रा मनमा कसैलाई कष्ट दिएँ भन्ने विचार आउँछ र ? यसरी हेर्दा प्राणीको भोजन प्राणी नै हो भन्ने देखिन्छ त्यसैले यस्ता अवस्थामा हिंसा र अहिंसाको प्रश्नै उठ्दैन, यदि उठ्छ भने उसले ढुङ्गा, माटो, बालुवा खाएर वस्तुपर्छ । श्वास फेर्ने छोड्नुपर्छ र आत्महत्या गर्नुपर्छ ।

अतः मानिसले खाद्य पदार्थ ग्रहण गर्दा विशेष गरी दुइवटा कुरामा ध्यान दिनुपर्छ - प्रथमतः खाद्यवस्तुको चयन गर्दा त्यस्तो पदार्थ छान्नुपर्छ जसमा चैतन्यको विकास अपेक्षाकृत कम्ती होस् । अर्थात् सागसब्जी, फलफूल, पाइँदा पाइँदै पशुपंक्षीको हत्या नगरियोस् । दोस्रो कुरा कुनै पनि अविकसित वा विकसित चेतनसत्ताको हत्या गर्नुभन्दा पहिले बारम्बार सोचियोस् कि उक्त चैतन्यको हत्या नगरीकन हामी स्वस्थ शरीरका साथमा जीवीत रहन सकिन्छ कि सकिन्न ।

मानिसको शरीर असंख्य जीवकोशहरू मिलेर बनेको छ, यी जीवकोशहरू आफ्नै अनुकूलका जीवितसत्ता ग्रहण गर्न पाएर पुष्ट हुन्छन् र वढ्दछन् । त्यसैले हामीले जस्तो भोजन गर्छौं हाम्रा जीवकोशहरूको स्वभाव पनि त्यस्तै किसिमको बन्दैजान्छ र अन्तमा तिनले हाम्रो मनलाई पनि प्रभावित नपारी छोड्दैनन् । यदि हामीले सडेगलेको, दुर्गन्धयुक्त वा जीवयुक्त वस्तु वा हीनवृत्ति भएका पशुहरूको ताजा मासु आदि खाएर आफ्ना शरीरका जीवकोशहरूको निर्माण गर्छौं भने हाम्रो मनमा पनि त्यस्तै हीनवृत्तिहरू पैदा हुने सम्भावना प्रबल हुन्छ । त्यसैले हिंसा र अहिंसाको प्रश्नै नउठाए पनि सोचविचार नगरी 'जे पायो त्यही खायो' गर्ने चलनको समर्थन गर्न सकिन्न । जे मन लाग्यो त्यही गर्नु कुनै नीतिसम्मत कुरो होइन । नीति भन्ने कुरा त निकै सोचविचार गरेर मात्रै निर्धारित गरिन्छ । अतः शरीरधर्म पालन गर्नका लागि सभ्य मानिसले एउटा नीति निर्धारित गर्नेपर्छ र त्यसै अनुरूप चल्नुपर्छ । त्यसो गरिएन भने यो काम अपरिग्रहको नीति विरुद्ध हुनजान्छ । अपरिग्रह के हो त्यसको पछि चर्चा गरिनेछ ।

हिंसा र शक्तिसम्प्रयोग एउटै कुरा होइन कसैलाई पिडा दिने विचार

नहुँदानहुँदै पनि कहींकहीं शक्तिप्रयोगको परिणाम हिंसापूर्ण हुनपुग्छ । परिस्थितिको चपेटामा परेर जसका विरुद्धमा शक्तिप्रयोग (जसको परिणाम हिंसापूर्ण हुन्छ) गरिन्छ त्यस्तालाई संस्कृतमा आततायी भनिन्छ ।

क्षेत्रदारापहारिश्च शस्त्रधारी धनापहाः ।

अग्निदगरदश्चैव षडेते ह्याततायिनः ॥

अर्थात् जवर्जस्ती कसैको जग्गाजमीन तथा श्रीसम्पत्तिमाथि अधिकार जमाउन खोज्ने, कसैकी पत्नी अपहरण गर्ने, शस्त्रप्रहार गरेर कसैको हत्या गर्न खोज्ने, धनसंपत्ति लुट्न खोज्ने, घरमा आगो लगाउने र विष खुवाउने यी छः धरी मानिसलाई आततायी भनिन्छ । त्यसैले कुनै एउटा व्यक्ति वा राष्ट्रले कुनै अर्को व्यक्ति वा राष्ट्रमाथि आक्रमण गरेर त्यसमा आधिपत्य जमाउन चाहन्छ भने शस्त्र प्रयोग गरेरै भए पनि त्यस्तो आक्रमणकारी राष्ट्र वा शक्तिको सामना गर्नुपर्छ, यसो गर्नुलाई अहिंसा विरुद्ध मानिदैन । यस्तो अवस्थामा अहिंसा नीतिको गलत व्याख्या गरियो भने अर्थात् हिंसा र शक्तिप्रयोगलाई एकै मानियो भने सर्वसाधारणले लामो समयसम्म धनहानि, मानसिक सन्ताप र अरु विभिन्न किसिमका दुःख कष्ट भोग्नुपर्छ ।

कतिपय अवसरमा कयौं मानिसहरू ती कुसंस्कारी व्यक्तिहरूलाई तर्कपूर्ण ढंगले कुरा नबुझाई त्यस्तो व्यवहार गर्छन्, जसले गर्दा उनीहरूका मनमा चोट पर्छ । इतिहासका पाना पल्टाएर हेर्ने हो भने मूर्तिपूजाका विरोधीहरूले कयौं राम्रा राम्रा मन्दिर भत्काइदिएका र मूर्तिहरू फुटाइदिएका उदाहरणहरू पाइन्छन् । यसरी शिल्पकलाका बेजोड नमूना मानिने त्यस्ता कैयौं मन्दिर तथा मूर्तिहरू नष्ट भए । यसरी नै ती सुन्दर मूर्तिहरूमा प्रकट भएका मानिसका सौन्दर्यकल्पना र उच्चस्तरीय शिल्पकलालाई क्षत विक्षत पारियो । यस्ता कार्यहरूलाई घोर हिंसामूलक कार्य भन्नुपर्छ किनभने यस्ता कार्यहरूले मूर्तिपूजकहरूका मनमा ठूलो चोट पुऱ्याउँछन् । फलस्वरूप मूर्तिपूजालाई अर्थहीन ठान्दाठान्दै पनि तिनीहरू मूर्तिलाई भन्नु वलियोसँग समातिराख्न चाहन्छन् । यसबाट केवल तिनीहरूको मात्रै अध्यात्मिक उन्नति अवरुद्ध नभएर सिंगै मानव समाजको अग्रगतिमा बाधा पर्न जान्छ । कुनै देशमा शतप्रतिशत मानिसहरू निराकारवादी छन् र एकजना पनि मूर्तिपूजक छैनन् भने पनि ब्रह्मचर्यका साधकले ती

मूर्तिहरूको उचित संरक्षण गर्नुपर्छ, संरक्षण गर्न नसकिएमा संग्रहालयमा लगेर भए पनि तिनको सुरक्षा गर्नुपर्छ ; कुनै पनि अवस्थामा तिनको नाश हुन दिनुहुन्न । कलाकृति नष्ट गर्नाले मानिसका मनमा हुने रसवोधका सूक्ष्म भावहरू पनि नष्ट हुन्छन् । त्यसैले यस्तो कार्यलाई कुनै पनि हालतमा उचित भन्न सकिन्न ।

कतिपय मानिसहरू जनै र टुप्पीलाई नै ठूलो धर्मकर्म ठान्छन् । जनै र टुप्पीप्रति उनीहरूको मनमा विशेष मोह हुन्छ । यी जडवस्तु हुन् । यस्ता जडवस्तुमै मन अल्भिइरह्यो भने मानिसको अध्यात्मिक साधना अगाडि बढ्न सक्दैन तैपनि कसैको शिखासूत्र जवर्जस्ती हटाइदिने काम भने गर्नुहुँदैन । यसो गरियो भने उनीहरूको मनमा शिखासूत्रकै कुरा खेलिरहन्छ र उनीहरूले ठीकसँग ब्रह्मसाधनामा मन लगाउन सक्दैनन् । त्यसैले प्रथमतः तिनीहरूका मनमा भगवद्भावना जगाउनुपर्छ । मनमा भगवद्भावना जागिसकेपछि मानिसका मनमा बृहद्को भावना उदाउन थाल्छ । अनि त शिखासूत्र प्रतिको मोह जस्ता संकीर्णताहरू स्वतः हट्दै जान्छन् । यसरी यी कुराहरूको निरर्थकता अनुभव भइसकेपछि यिनलाई त्याग्न गाह्रो हुँदैन ।

उपर्युक्त चर्चाबाट यमसाधना अन्तर्गत अहिंसासम्बन्धी अवधारणा स्पष्ट भइसकेको हुनुपर्छ । आमाबाबुले आफ्ना छोराछोरीलाई पिट्नु हिंसा हो कि अहिंसा ? त्यसलाई हिंसा मान्न सकिन्न; किनभने त्यहाँ तिनलाई पीडा वा कष्ट दिने उद्देश्य हुँदैन । त्यहा त आफ्ना छोराछोरीलाई रुवाएर दुःख दिनुभन्दा तिनलाई सुधार्ने उद्देश्य तिनका बाबुआमाले लिएका हुन्छन् । चोर, डाँका, साधु, मित्र या यस्तै अरु कसैलाई सुधार्ने उद्देश्यले कठोर दण्डको व्यवस्था जो गरिन्छ त्यसलाई पनि हिंसा मान्न सकिन्न । यी उदाहरणबाट व्यावहारिक जीवनमा साँचो अर्थमा अहिंसाको पालन गर्न कति पनि कठिन छैन भन्ने स्पष्ट हुन्छ ।

मांसाहारले अत्यधिक लोभवृत्ति जाहेर गर्छ । विशेष गरी प्रशस्त साग तरकारीहरू पाइने गर्मी प्रदेशमा मासु खानु भनेको अतिरिक्त लोभवृत्ति देखाउनु वाहेक अरु केही होइन तर डाक्टरहरूको सिफारिशमा भर्खर रोग निको भएको वेलामा पथ्यका रूपमा या औषधि वनाउने साधनका

रूपमा माछा मासुको प्रयोगलाई हिंसा वा लोभ भन्न सकिन्न किनभने यस्तो वेलामा हिंसा र लोभका कारणले होइन वाँचनका लागि मासु खाइन्छ । हिमाली प्रदेशमा मानिसहरू जीवित रहनकै लागि पशुहरूको मासु खान्छन्, पशुकै छालाका लुगा लगाउँछन् र पशुहरूकै वोसोवाट वत्ती बाल्ने काम गर्छन् ।

आततायीका विरुद्ध गरिने संग्रामबाटै पौरुपत्वको परिचय पाइन्छ । रामायण महाकाव्यलाई हेरौं-त्यहाँ पत्नी अपहरण गर्ने आततायी रावणका विरुद्ध रामले शस्त्र उठाएर आक्रमण गरेका छन् । जोरदार रूपले शक्ति प्रयोग गरेका छन् । तापनि रामको यो कार्य कुनै पनि हालतमा अहिंसा नीति विरुद्ध थिएन, किनभने उनले रावणलाई पीडा दिने र उसको राज्य जित्ने उद्देश्यले लङ्गमाथि आक्रमण गरेका थिएनन् ।

महाभारततिर हेरौं - त्यहाँ पनि महापुरुष श्रीकृष्णले पाण्डवहरूलाई कौरवका विरुद्ध सशस्त्र संग्राम गर्नका लागि उत्साहित गर्नुभएको थियो । किनभने त्यहाँ कौरवहरू भूमि-अपहरण गर्ने आततायीका रूपमा खडा थिए ।

श्री चैतन्य महाप्रभु धार्मिक र सामाजिक जगतका अद्वितीय क्रान्तिकारी नेता हुनुहुन्थ्यो । उहाँ प्रेमका अवतार हुनुहुन्थ्यो । कसैले पनि उहाँलाई हिंसा नीति अपनाउने व्यक्ति मान्न सक्दैन तर उहाँ पनि अत्याचारी काजीमाथि सिंहभैं आक्रामक वनेर प्रस्तुत हुनुभएको थियो । हिंसा र शक्ति प्रयोग एउटै कुरो भएको भए करुणामय श्रीमन्महाप्रभुले अवश्य पनि त्यसो गर्नुहुन्नथ्यो ।

आततायीहरू विरुद्ध शक्ति प्रयोग गर्नु पौरुपता हो भने नगर्नु नपुंसकता हो तर, कमजोर मानिसले आततायीहरूसँग भिड्नुभन्दा अगाडि आफ्नो शक्ति कति छ त्यसको परीक्षण गर्नुपर्छ । नत्र आफ्नो कमजोरी नहटाइकन शत्रुसँग भिडियो भने अन्यायकै जीत हुन्छ । यस प्रकारको गल्तीलाई इतिहासमा राजपूतहरूको मूर्खता (Rajput folly) भनिन्छ । मुगल आक्रमणकारीहरूको सामना गर्नका लागि भारतीय राजपूतहरू निश्चयनै ठूलो साहसका साथ अधि बढेका थिए । उनीहरूले वीरतापूर्वक लडाई लडे । यसमा कुनै सन्देह छैन तर, उनीहरूको भूल के थियो भने

उनीहरू आफ्नो शक्तिको विचारै नगरी लडाईमा होमिन्थे । तिनीहरूका बीचमा आपसी कटुता तथा आन्तरिक वेमेल जस्ता कमजोरीहरू थिए । त्यसले गर्दा लडाईमा उनीहरू पराजित हुन्थे र वीरहरूभैँ मृत्युलाई वरण गर्थे । त्यसैले आततायीहरूसँग लडाई गर्नुभन्दा पहिले आफूमा पर्याप्त शक्तिको सञ्चय गर्नुपर्छ । आततायीलाई दण्ड दिएर तिनको स्वभाव सुधार्नुपर्छ । त्यो भन्दा अगाडि नै उनीहरूलाई क्षमा गरिदिनुको अर्थ हो अन्यायलाई प्रश्रय दिनु । तर जहाँ तिमीले शक्तिको प्रयोग नगर्दा पनि आततायीहरूले तिमीलाई मार्ने नै भए भने त्यतिवेला शक्ति सञ्चय गर्नका लागि नरोकिएर आफ्नो तागतले भेटेसम्म शत्रुमाथि प्रहार गरेर मर्नु नै वेश हुन्छ ।

* * *

सत्य

‘सत्य’ शब्दको परिभाषामा भनिएको छ -

“परहितार्थं वाङ्मनसो यथार्थत्वं सत्यम् ।”

अर्थात्- अर्काको भलो गर्ने उद्देश्यले वचन र मनमा लिइने यथार्थ भाव नै सत्य हो । अंग्रेजी भाषामा सत्यलाई बुझाउने त्यस्तो कुनै शब्द छैन । अंग्रेजीमा जसलाई True या Truth भनिन्छ त्यसलाई संस्कृतमा ‘ऋत’ भनिन्छ । साधकलाई ऋतको पालन गर्न भनिएको छैन, सत्यको अनुशरण गर्न भनिएको छ ।

आपेक्षिकता नै सत्यको व्यावहारिक अंशको आधार हो । तर यसको ठीक ठीक प्रतिष्ठा परब्रह्म वा परंसत्यमा नै हुन्छ । त्यसैले ब्रह्मलाई सत्यस्वरूप भनिएको हो । “सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म” । त्यही परम सत्यलाई प्राप्त गर्नु नै साधकको एक मात्र लक्ष्य हो तापनि साधकले सधैं आपेक्षिकतालाई ध्यानमा राखेर जीवन निर्वाह गर्नुपर्ने हुन्छ । मानिस विचारशील प्राणी हो । जहाँ जे गर्नु राम्रो हुन्छ वा जे काम गर्नाले मानिसको कल्याण हुन्छ त्यही अनुसार काम गर्ने केही न केही सामर्थ्य हरेक मानिसमा हुन्छ । साधनाको क्षेत्रमा

मानव कल्याणका लागि केही गर्नु, मानव हितलाई ध्यानमा राखेर बोल्नु र विचार गर्नुलाई नै सत्य भनिन्छ ।

उदाहरणका लागि मानौं कुनै मानिस डरले थरथर काँदै र दगुदै तँपाईंका घरमा आश्रय लिन आयो । त्यो मानिस दोपी हो कि निर्दोष तँपाईंलाई थाहा छैन । उसको दयनीय अवस्था देखेर तँपाईंले आश्रय दिनुभो वा घरमा लुक्ने ठाउँ दिनुभो । एकै छिन्नपछि एउटा भयंकर मानिस रिसले चूर हुँदै आक्रामक भावमा अधिको मानिसलाई खोज्दै तँपाईंका घरमा आइपुग्यो र तँपाईंसँग उक्त भागेको मानिसका वारेमा सोध्यो भने तँपाईंले त्यतिवेला के गर्नुहुन्छ ? यदि तँपाईं ऋत वा Truth लाई मान्नुहुन्छ भने तँपाईंले त्यो मानिस मेरो घरको त्यस ठाउँमा लुकिवसेको छ भनेर देखाइदिनुहुन्छ । त्यसपछि त्यो भयंकर रिसाएको मानिसले त्यसलाई हुनसक्छ मारी नै देला, के त्यतिवेला उक्त हत्याको भागीदार तँपाईं वन्नु भएन ? तँपाईंके कुराले गर्दा त्यस निरपराध मानिसको हत्या भयो । जसले गर्दा तँपाईं पनि त्यस हत्याको अपराधी हुन पुग्नुभयो । तर यहाँ सत्य शब्दको शास्त्रीय अर्थ मान्नाले तँपाईंको कर्तव्य के हुन्छ भने तँपाईं त्यस आक्रमणकारीलाई यथार्थ नभनेर अर्कै वाटो देखाई दिनुहुन्छ, जसले गर्दा तँपाईंको शरणमा आएको मानिस वाँचेर सकुशल आफ्नो सुरक्षित ठाउँतिर जाओस् ।

मानौं, तँपाईंकी आमा खाना खान वस्नुभएको छ । ठीक त्यसै वखत कसैले एउटा चिठी ल्याएर तँपाईंका हातमा दियो, जसमा हजुरवुवा (आमाका बुवा) को निधनको समाचार लेखिएको छ । आमाले सोध्नुभयो चिठीमा के लेखिएको रहेछ, भन त । अब तँपाईं के भन्नुहुन्छ ? यदि तँपाईंले ऋत Truth बोल्नुभयो भने पिताजीको मृत्युको खबरले आमालाई हठात् ठूलो धक्का लाग्ने छ र उहाँले खाना खान पनि पाउनुहुन्न । यहाँनिर तँपाईंले के भन्नुपर्छ भने, अँ मामाकहाँ सवै सञ्चै हुनहुँदो रहेछ, खास कुरो केही छैन । पछि आमाले भोजन गरिसकेपछि सर्वप्रथम हजुरवुवाको रोगको प्रसंग उठाउनुहोस् र आमाको मन शोकले भट्का थाम्नसक्ने भएपछि विस्तारै दार्शनिक शैलीमा हजुरवुवाको मृत्युको कुरा सुनाउनुहोस् । यसो गर्दा पहिले झूठो बोलेको जस्तो देखिए पनि वास्तवमा सत्यकै पालन भइरहेको हुनेछ ।

अस्तेय

“परद्रव्यापहरणंत्यागोऽस्तेयम् ।”

अर्थात् सम्बन्धित व्यक्तिको अनुमतिविना कसैको पनि वस्तु नलिनुको नाम नै अस्तेय हो । अथवा चोरी नगर्नु नै अस्तेय हो । यो चोर्ने काम चार प्रकारले हुनेगर्छ ।

१. स्थूल रूपमा कसैको सामान चोर्नु नै चोरीको प्रमुख प्रकार हो । सामान्यतया लोक भापामा यस्तै कार्यलाई चोरी भन्दछन् । कसैको रुपियाँ पैसा चोरेर भाग्नु वा हतियार लिएर कसैलाई लुट्नु वा डकैती गर्नु मात्रै चोरी नभएर शरीरको वलले, हतियारको वलले वा बुद्धिको वलले अर्काको रुपियाँ पैसा जग्गा जमिन वा अरू कुनै पनि कुरा हत्याउनु त्यो पनि चोरी नै हो । किनभने यसबाट मानिसमा अर्काको वस्तु ठगेर आफ्नो बनाउने प्रवृत्तिको विकास हुन्छ । तर न्याय संगत तरीकाले कसैलाई केही दिएर त्यसको सट्टामा रुपियाँ, पैसा जग्गा जमिन लिनु वा पैसा दिएर चामल, दाल, सुन, चाँदी इत्यादि साट्नुलाई चोरी भनिदैन ।

२. चोरीको अर्को प्रकार को भेद यो हो कि तिमिले स्थूल रूपमा त कसैको कुनै सामान, कुनै जग्गा जमिन वा धनसम्पत्ति चोरेका छैनौ तर मनमनले भने त्यस्तो गर्ने विचार गरेका छौ भने त्यो पनि चोरीनै कहलाउछ, किनकि तिमिले पुलिसका डरले वा वदनाम हुने डरले गर्दा स्थूल चोरी नगरेको भए पनि तिमि भित्रको मानिसले चोरी गरेको छ ।

३. हुनसक्छ तिमिले कहिल्यै पनि कसैको केही चोरेका छैनौ, तर कसैले युक्तिपूर्वक कुनै कुरा प्राप्त गर्न लागेकोमा तिमिले उसलाई त्यो वस्तु पाउनबाट वञ्चित गराइदियौ वा तिमि त्यस मानिसलाई हानि पुऱ्याउने कारक बन्यौ भने त्यो पनि एक किसिमको चोरी हो ।

४. यदि कसैलाई न्यायोचित ढंगले उसले प्राप्त गर्न लागेको वस्तुबाट वञ्चित गराए त्यसलाई पनि चोरी मानिन्छ ।

तेश्रो र चौथो प्रकारको चोरीका वारेमा म तिमिहरूलाई अरु बुझाउँछु । तिमिहरूले देखेकै होला पढेलेखेका मानिसहरू पनि कहिलेकाहीं टिकट नलिई रेलमा यात्रा गर्छन् । यिनीहरूले रेलका अधिकारीहरू वाट

सोभै त चोरेनन् तर रेलका अधिकारीहरूको उचित आम्दानी घटाइ दिए । अलि विचार गरेर हेर्ने हो भने रेलका अधिकारीहरूसँग यात्रीहरूको सम्बन्ध भनेको लेनदेनकै सम्बन्ध हो त्यसैले विना टिकट यात्रा गर्नु तेश्रो र चौथो प्रकारको चोरी भित्र पर्दछ । गाडीमा चढ्ने मान्छेले रेलअधिकारी वाट सेवा त लिन्छन् तर टिकटको मूल्य तिरेर उनीहरूले उक्त सेवाको एक एक पैसा चुक्ता गरिदिन्छन् । फलस्वरूप अब रेलका अधिकारीहरूले फलानो मानिसलाई हामीले सेवा गर्यौं भन्न सक्दैनन् किनभने सेवाको बदलामा पैसा लिएपछि उक्त सेवाको मूल्य समाप्त भयो । रेलका अधिकारीहरूले सबैको निःशुल्क सेवा गर्नका लागि रेलको लिक बनाएनन् भने टिकट अनुसारको पैसा नतिर्नु चोरी हो ।

अब विचार गरौं, बीस-पच्चीस रुपियाँका लागि यस प्रकारको चोरी गर्ने मानिसलाई कसरी सज्जन वा भद्र मानिस भन्ने ? त्यस्तै खाले मानिसहरू नैतिकताको ठूला-ठूला कुरा गर्छन् र कुरै कुरामा नेताहरूको आलोचना गर्दै भन्ने गर्छन् - फलानो नेता ठूलो चोर हो, फलानाले यत्रो भ्रष्टाचार गर्यो वा फलानाले यति धेरै घूस खायो तर फलाना चाहिँ सज्जन छ आदि-आदि । तिनै कुराकटुआहरूलाई “तँपाई पनि त यस्तो गर्नुहुन्छ नि” भनेर दोष देखाईदियो भने उल्टै भन्ने गर्छन् - “हेर्नोस् यति धेरै नैतिकतावादी हुने हो भने त दुनियाँमा बाँच्नै गाह्रो हुन्छ । जसले हामीमाथि जस्तो व्यवहार गरेको छ, तिनीहरूसँग पनि हामीले त्यस्तै व्यवहार गर्नुपर्छ, अर्थात् कहिलेकही चोरी पनि गर्नुपर्छ, बुझ्नु भयो” भन्ने उत्तर दिन्छन् । मुक्तिको सन्देश लिएर हिँड्ने धर्म प्रचारकहरू र देशको उद्धार गर्ने लक्ष्य लिएर हिँड्ने राजनीतिक नेताहरू यसरी नै विना टिकट यात्रा गर्ने गर्छन् । यस्ता घटनाहरू हामी दिनहुँ देख्ने गर्छौं । आयकर वा यस्तै अनेकौं किसिमका सरकारी कर ठग्नका लागि सरकारी कर्मचारीलाई घूस दिनु वसमा यात्रा गरेर प्लेनभाडा असुल गर्नु वा रेलको द्वितीय श्रेणीमा यात्रा गरेर प्रथम श्रेणीको भाडा असुल गर्नु जस्ता कार्यहरू ठगीकै विविध रूप हुन् । यसो गर्नु सरासर चोरी हो, चोरी मात्र नभएर एउटा निकृष्टपनको प्रदर्शन पनि हो ।

सबै प्रकारका चोर्ने प्रवृत्ति अस्तेय नीतिका विरोधी हुन् । बुद्धिमान

तथा विद्वानहरू पनि प्रायः जानाजान अस्तेयविरोधी कार्य गर्छन् र साना तिना चोरी कार्यलाई अस्तेय विरोधी मान्न चाहँदैनन् । यी पंक्तिका लेखकलाई रेलमा यात्रा गर्दा आफ्नो १३ वर्षीय भाञ्जाका लागि पूरै टिकट काटेको देखेर एकजना परिचित यातायात अधिकारीले भनेका थिए - "तँपाईले त यिनलाई आधा (Half) टिकट लिइदिएको भए पनि हुन्थ्यो" ।

कतिपय यस्ता नीतिवादीहरू पनि छन्, जो कुनै व्यक्ति विशेषलाई त ठग्न तर ठूला-ठूला संस्था वा कम्पनी वा सरकारलाई ठग्न अपराध मान्दैनन् । कैयौं दोकानदारहरू ग्राहकहरूलाई त मिसावट भएको घिउ बेच्छन् तर आफ्ना घरमा आएका पाहुनालाई भने शुद्ध घिउकै हलुवा पुरी खुवाउँछन् । यहाँ के ध्यान दिनु आवश्यक छ भने यस्तो किसिमको मनोभाव लिएर गरिने सबै कार्यहरू अस्तेय विरोधी हुन् । यम नियमका अरु अंगहरू भैं अस्तेयमा रहनका लागि पनि सबभन्दा सजिलो उपाय हो स्वगत अभिभावन (Auto-suggestion) यदि मानिसले बाल्यकालदेखि नै यी नीतिहरूलाई मनमा सम्भिरहने काम गर्‍यो भने वा मनलाई सम्झाउने काम गरिरह्यो भने ठूलो भएपछि अनेक प्रलोभनका वीचमा रहँदा पनि उसले आफ्नो विचार र चरित्रको स्तरलाई सधैं उच्च राख्न सक्छ ।

* * *

ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्यको साँचो अर्थ हो ब्रह्ममा विचरण गर्नु - "ब्रह्मे विचरणं ब्रह्मचर्यम्" । मानिस जब बाहिरी भावले केही काम गर्छ वा मनमा काम गर्ने भावना राख्छ त्यसवेला उसले आफूलाई जुन वस्तुसँग सम्बन्धित बनाउँछ र काम गर्छ त्यसलाई उसले एउटा जड वस्तुका रूपमा देख्छ । यसरी सधैंभरि एउटा जड तथा खण्ड वस्तुको मात्रै साधना गर्नाले उसको मन पनि त्यही खण्ड वस्तुमा लिप्त हुन्छ । फलस्वरूप उसको चैतन्य सत्ता पनि जडतामा परिवर्तित हुन्छ । यहाँ ब्रह्मचर्यको अर्थ हो - जुन

वस्तुलाई लिएर काम गरिन्छ वा काम गर्ने विचार गरिन्छ त्यस वस्तुलाई जडका रूपमा नदेखेर ब्रह्मकै विकासका रूपमा देख्नु । यसबाट मन एउटा विषयबाट अर्को विषयमा जाँदा पनि सबै वस्तुमा ब्रह्मभाव रहने हुनाले ब्रह्मलाई छोडेर अन्त कतै जाँदैन । यसरी प्रेय-साधना श्रेय-साधनामा परिवर्तित हुन्छ । कामवासना प्रेमभावमा परिणत हुन पुग्छ ।

कैयौं मानिसहरू शुक्र धारणलाई नै ब्रह्मचर्य मान्दछन् । तिनीहरूले के बुझ्नुपर्छ भने ब्रह्म र चर्य यी दुवै शब्दसँग शुक्र शब्दको कुनै सम्बन्ध छैन, न अर्थसँग न त भावसँग । शरीर-विज्ञानका दृष्टिले पनि यस्तो अर्थको कुनै महत्त्व छैन । शरीरको कुनै अंग वा ग्रन्थिमा कुनै गम्भीर रोग छैन भने या औषधिको प्रयोग वा यस्तै विशेष प्रक्रियाबाट वा कुनै कारणबाट शरीर विकलांग बनेको छैन भने पूर्ण स्वस्थ अवस्थामा यस किसिमको ब्रह्मचर्य पालन गर्नु सम्भव छैन । ब्रह्मचर्यको स्वभाविक अर्थ लिंदा (अर्थात् हरेक वस्तुमा ब्रह्मको दर्शन गर्नु) त्यसका लागि मानिसको जीवनमा ठूलो संयमको आवश्यकता पर्छ, तर संयम भनेको स्वभाविक धर्मको विरुद्ध जानु होइन । वरु स्वभाविक धर्मलाई ठीकसँग पालन गर्नु नै संयम हो ।

कुनै खास उपाय अपनाएर शुक्रक्षय रोक्नु वा उपवास गरेर शुक्र बढ्न नदिनुलाई साधारणतया लौकिक ब्रह्मचर्य भन्दछन् । जस्को विवाह भएको छैन यस्तै खाले मानिसहरूका लागि त यस किसिमको लौकिक ब्रह्मचर्य (जो यथार्थ ब्रह्मचर्य होइन) को केही महत्त्व छ, किनभने जाग्रत, स्वप्न र सुषुप्तिका अस्थामा जुन कामवृत्ति उठ्नाले शुक्रक्षय हुन्छ, त्यसबाट त्यो कामवृत्ति उठ्ने सम्भावना हुँदैन । किनभने शरीरबाट कुनै शुक्र वृद्धिको प्रेरणा हुँदैन । तर गहिरिएर विचार गर्ने हो भने यस्तो लौकिक व्यवहारको मूल्य पो कति नै छ र ? शुक्र बढी नहुनु र शुक्रको बढी क्षय नहुनु एउटै कुरा होइन र ? फरक के मात्र हो भने पहिलो अविवाहितहरूका लागि उपयुक्त हुने र दोस्रो विवाहितका लागि उपयुक्त हुने कुरा हो ।

जसले नानाथरीका उपायहरू अपनाएर जवर्जस्ती शुक्रक्षय बन्द गर्छन्, तिनका शरीरमा र मनमा अनेक किसिमका नराम्रा असरहरू

परेको देख्न पाइन्छ । शरीर नै एकदम रुखो र कठोर हुन पुग्दछ । शरीरमा कुनै चमक हुँदैन र जर्बजस्ती कामरिपुलाई दमन गर्नाले वा रोकनाले त्यसवाहेक अरु रिपुहरू खासगरी क्रोधरिपु अत्यन्त उग्र हुनपुग्छ । प्राचीन कालमा ब्रह्मचर्यको स्वभाविक अर्थ नै लिने गरिन्थ्यो । तर पछि समाजमा विप्र वर्गको प्रधानता हुँदा समाजका वृद्धिजीवीहरू पूरै शोषक वन्न पुगे । तिनीहरूले के सोचे भने यदि धर्म साधना जस्तो कुरा सर्वसाधारण तथा गृहस्थका हातमा छोडिदिने हो भने यतिका दिनदेखि वचाएर राखेको शोपण गर्ने हतियार नै नष्ट हुनेछ । धार्मिक भावनाको प्रेरणा पाउनाले सर्वसाधारण मानिसहरूमा विचार गर्ने शक्ति बढ्न जानेछ । त्यसैले सर्व साधारण मानिसलाई त सधैंका लागि पंगु बनाएर आफ्नो कब्जामा राखिरहनुपर्छ । शोपण गर्नका लागि मानिसहरूका मनमा पहिलेदेखि नै डर र हीनताबोध जगाइदिनु पर्छ । तिनीहरूले के पनि देखे भने यसरी शोषित हुने मानिसहरू प्रायः सबै गृहस्थ नै हुन् तिनमा पनि अधिकांश विवाहित हुन्छन् । त्यसैले यदि कुनै प्रकारको शुक्रक्षयलाई धर्मविरोधी कार्य हो; भनेर प्रचार गरेमा निकै सजिलोसँग उनीहरूलाई शोपण गर्न सकिन्छ । यसको प्रतिफल पनि हाताहातै प्राप्त हुन्छ । अनि गृहस्थहरू पनि के सोचन थाले भने 'हामीले शुक्रक्षय गरेर ठूलो अनर्थ गरिरहेछौं, ठूलो पाप गरिरहेछौं र ब्रह्मचर्य नष्ट गरिरहेछौं । सन्यासीहरू शुक्रधारण गर्छन्, त्यसैले श्रेष्ठ छन् ।' यस्तो स्थितिबाट लाभ उठाएर तथाकथित सन्यासीहरू सजिलोसँग आ-आफ्नो शोपण लीला चलाउँदै आइरहेका छन् ।

यी सन्यासीहरू वास्तवमा नैष्ठिक ब्रह्मचर्य (कति पनि शुक्र क्षय नगर्ने) हुन् कि होइनन् भन्ने कुरा तर्कद्वारा निर्णय गर्न सकिन्न । अँ; डाक्टर जाँच गर्ने हो भने यिनीहरूको सही परीक्षा हुनसक्छ । तर यस्तो जाँच गर्ने हो भने यी तथाकथित सन्यासीहरू यस परीक्षामा उत्तीर्ण हुन सक्दैनन् ।

नुहाउनु, खानु, सुत्नु, निदाउँनुभैँ विवाह गर्नु पनि एउटा प्राकृतिक चीज हो । अतः यसमा निन्दनीय र धर्मविरोधी भन्ने कुनै कुरै छैन । कुनै पनि उच्च साधक तथा महापुरुषका लागि जव स्नान, भोजन, शयन

निपिद्ध छैन भने उनका लागि विवाह कसरी निपिद्ध हुन्छ ? तर यसमा संदेह छैन कि आहार, निद्रा र जीवनका प्रत्येक काममा संयम हुनै पर्छ । जीवनका प्रत्येक काममा संयमित भएनौं भने हामी रोगका शिकार हुनपुग्छौं । भोजन गर्नु राम्रो हो तर खाने कुरामा संयम राखिएन भने यसले मन्दाग्निको रोग निम्त्याउँछ । नुहाउनु राम्रो हो तर स्नानमा संयम गरिएन र धेरै बेरसम्म पानीमा वसियो भने शरीरमा चिसो घुस्छ । ठीक यसै गरी जीवनमा विवाह गर्नु राम्रो हो तर त्यसमा संयम गरिएन भने शरीर र मनमा नानाथरीका रोगहरू उत्पन्न हुन जान्छन् । खानु, सुत्नु आदि स्वभाविक कामभन्दा विवाह अलि भिन्नै कुरो हो । किनभने जीवित रहनका लागि खानु र सुत्नु जति आवश्यक छ त्यति विवाहको छैन ।

भिन्नभिन्न मानिसलाई विवाहको आवश्यकता भिन्नभिन्न मात्रामा हुन्छ । त्यसैले आनन्दमार्गमा विवाहसम्बन्धी कुरामा प्रत्येक व्यक्तिविशेषलाई पूर्ण स्वतन्त्रता दिइएको छ । उदाहरणका लागि भन्न सकिन्छ कि जो मानिस कुनै शारीरिक वा मानसिक रोगले पीडित छ, या उसको आर्थिक अवस्था राम्रो छैन या वर्तमान अवस्था विवाह गर्ने अनुकूलको छैन अथवा विवाह गर्नाले अरु अशान्ति थपिने सम्भावना छ भने त्यस्ता मानिसले विवाह नगर्नु नै राम्रो हुन्छ । जसलाई कुनै महान् आदर्श पूरा गर्ने कार्यका लागि सधैं काममा लागिरहनु पर्छ वा जसलाई जीवन रक्षाकै कामका लागि साह्रै धेरै समय खर्च गर्नुपर्छ त्यस्ता मानिसले ठीकसँग पारिवारिक कर्तव्य पूरा गर्न सक्दैनन् । जो रोगी छन् र जसको हालत विवाह गर्न लायक छैन त्यस्ता मानिसले विवाह गर्न उचित हुँदैन तर यस्ता मानिसहरू विवाह नभएकै कारणले अनेक पापकर्ममा लिप्त रहने सम्भावना हुन्छ । यो सम्भावनाबाट जोगिनका लागि उनीहरूले कुनै उच्च आदर्शलिएर काम गर्नु पर्छ । यसरी आफूले अंगालेको आदर्शका लागि काम गर्नुपर्दा उनीहरूलाई निकै परिश्रम साथ व्यस्त रहनुपर्ने हुन्छ । कुनै वृत्तिलाई जवर्जस्ती दमन गर्दा मनको अधोगति हुने जुन सम्भावना हुन्छ त्यसलाई कुनै उच्च आदर्श पूरा गर्ने कार्यमा व्यस्त रहनाले नै रोक्न सकिन्छ ।

ठूलो वा सानो कुनै पनि क्षेत्रमा काम गर्दा संयमित हुनैपर्छ भन्ने कुरो पहिल्यै पनि भनिसकेको छु र फेरि पनि दोहोर्‍याउन चाहन्छु ।

संयमको अर्थ वृत्तिको हत्या गर्नु नभएर वृत्तिलाई नियन्त्रण गर्नु हो । वृत्ति त जीवको धर्म हो । त्यसैले जसले वृत्तिको हत्या गर्न खोज्छ त्यसले त वृत्तिहत्याका लागि कुनै कठिन साधना मार्ग अपनाउनुको साटो आत्महत्या नै गर्ने कुनै सजिलो बाटो खोज्नु बुद्धिमानी हुन्छ ।

चाहे कोही शैव होस्, चाहे शाक्त होस् चाहे वैष्णव होस् वा कुनै पुराणवादी नै किन नहोस् तिनीहरू कसैसँग पनि यो तथाकथित ब्रह्मचर्यलाई समर्थन गर्ने कुनै तर्क वा प्रमाणिक आधार छैन । किनभने उनीहरूका आराध्य शिव, विष्णु वा कृष्ण सबै गृहस्थ नै थिए, विवाहित नै थिए । पुराणहरूमा तिनका पत्नी तथा सन्तानहरूका नाम लेखिएका थिए । धर्म सत्यमा अडिएको छ । जहाँ सत्य छैन त्यहाँ धर्म पनि हुँदैन - “धर्मः न स यत्र न सत्यमस्ति ।” ब्रह्मचर्यको यस्तो उद्भट व्याख्यामा अरु जे भए पनि सत्य चाहिँ छैन । त्यसैले त्यसमा ब्रह्म पनि छैन । जो सहज सत्य छ त्यसैलाई मानेर नै मानिस परम श्रेयको मार्गमा अघि बढ्नुपर्छ । त्यही नै साधनाको मार्ग हो - त्यही नै धर्मको बाटो पनि हो । वास्तविक जीवनमा जे सहज छ, सरल छ र सत्य छ त्यसलाई अस्वीकार गर्नाले ठग धर्मव्यवसायीहरूलाई केही सुविधा भए पनि त्यसबाट वास्तविक धर्मको मर्यादा वचन सक्दैन । त्यो सत्यको मार्ग नभएर ढोड वा पाखण्डको बाटो हो ।

* * *

अपरिग्रह

भोग क्रियामा विपयीगत संयमलाई ब्रह्मचर्य भन्दछन् भने विपयगत संयमलाई अपरिग्रह भन्दछन् ।

“देहरक्षातिरिक्तभोगसाधनास्वीकारोऽपरिग्रहः ।”

शरीर रक्षाका लागि आवश्यकता पर्नेभन्दा वढी भोग्य वस्तुको संग्रह नगर्नु नै अपरिग्रह हो । शरीर रक्षाका लागि अन्न चाहिन्छ, वस्त्र चाहिन्छ, घर पनि चाहिन्छ । वुढेसकालका लागि आश्रय पनि चाहिन्छ । लौकिक रूपले आफूमाथि आश्रित परिजनहरूका लागि धन सम्पत्ति र जग्गा जमीन पनि चाहिन्छ । त्यसैले देह रक्षाका लागि कसलाई के कति कुराको आवश्यकता पर्छ भन्ने निश्चय गर्नका लागि धेरै कुराको विचार गर्नुपर्छ । सम्भव छ कुनै दुई जना मानिसको आवश्यकता एउटै किसिमको नहुन सक्छ । त्यसैले कुन मानिसको न्यूनतम आवश्यकता कति हो भन्ने निश्चय गर्न गाह्रो छ, किनभने यो कुरा व्यक्ति विशेषमा निर्भर हुन्छ । मानिसको न्यूनतम आवश्यकता केही हदसम्म समाजले पनि तोक्न सक्छ । जस्तै फलानो व्यक्तिले यति भन्दा वढी रुपियाँ जम्मा गर्न पाउँदैन या यति भन्दा वढी घरमा राख्न पाउँदैन, या फलानोले यो भन्दा वढी जमीन राख्न पाउँदैन इत्यादि । तर समाजले सबै क्षेत्रमा मानिसको न्यूनतम (कमसेकम) आवश्यकताको सीमा निर्धारण गर्न सक्दैन । जग्गा जमीनको सीमा निश्चित गरिदिए पनि खाद्य पदार्थको परिमाण तोक्न सम्भव छैन । कुनै मानिस धेरै खान्छन् भने कसैको आहार सानो हुन्छ । खञ्जुवाहरू धेरै खाएर विरामी हुन्छन् भने विलासीहरू आवश्यकता भन्दा वढी विलासिताका वस्तु जम्मा गरेर ऋणमा डुब्छन् । त्यसैले मानिसले सहयोगिताका आधारमा काम गर्ने हो भने उसलाई वढी सुविधा हुन्छ । व्यक्तिगत आवश्यकताको जुन भागलाई आ-आफ्नो विचारअनुसार प्रयोग गर्न भनेर छोडिन्छ त्यो पनि व्यक्ति विशेषको सुखबोध वा स्वच्छन्दताको भावनामाथि धेरै वा थोरै निर्भर गर्छ । देश र पात्रको भेदले पनि त्यसमा परिवर्तन हुनसक्छ । उदाहरणका लागि कुनै मानिसमा जस्तोसुकै कष्ट पनि सजिलै सहन गर्न सक्ने सामर्थ्य हुन्छ तर त्यही कष्ट कुनै अर्को मानिसको लागि असह्य

हुन्छ कहिलेकाही मृत्युकारक पनि हुन्छ । यस्तो स्थितिमा पहिलो थरिका मानिसहरूलाई भन्दा दोश्रो थरिका मानिसलाई आफ्नो क्लेश निवारण गर्नका लागि अधिक भोग्य वस्तुको आवश्यकता पर्छ, जो उनीहरूका लागि अपरिग्रह विरोधी होइन । यस सम्बन्धमा देशगत भेद पनि विचारणीय छ । वैशाख महिनामा भारतमा उनी कपडाको आवश्यकता हुँदैन तर ठीक त्यही वेला साइबेरिया प्रदेशमा उनी कपडा नभई हुन्छ । यसै गरी कालगत भेद पनि सोचनीय छ । प्रागैतिहासिक युगका सामान्य मानिसको न्यूनतम आवश्यकता भन्दा वर्तमान युगका सामान्य मानिसको न्यूनतम आवश्यकताको सीमा फराकिलो छ । यसको कारण हो त्यस युगका तुलनामा वर्तमान युगमा भोग्य सामाग्रीहरू वढी सजिलोसँग उपलब्ध हुनु । यो क्रम भविष्यमा अझ बढ्दै जानेछ । त्यसैले अपरिग्रहको साधना गर्दा कालगत भेदलाई विसर्नु अव्यावहारिक हुन्छ । अव्यावहारिक कुराले मानिसलाई असामाजिक बनाउँछ । चीनीको युगमा गुँडको प्रचार गरेर र रेल मोटरको युगमा गोरुगाडाको प्रचार गरेर आफूलाई अपरिग्रहवादी देखाउन खोज्नुको कुनै अर्थ छैन । आजको जमानामा, व्यावहारिक रूपले जसको समयको मूल्य त्यति बढी (समाजका अन्य ४, ५ जना मानिसहरूको भन्दा बढी) छैन त्यस्ता मानिसले हवाईजहाजमा यात्रा गर्नु अवश्य पनि अपरिग्रह विरोधी हुनसक्छ तर मोटर वा रेलमा यात्रा गर्नु कति पनि अपरिग्रह विरोधी हुँदैन ।

समाजले कुनै खास व्यक्तिलाई अपरिग्रही बनाउनका लागि केही हदसम्म उसका आवश्यकताहरूको सीमा निर्धारण गर्न सक्छ तर पूर्णतया अपरिग्रहको पालना गर्नका लागि व्यक्तिको आफ्नै प्रयत्न चाहिन्छ । अर्थात् उसको अपरिग्रह साधना उसकै निजी प्रयत्नमा निर्भर गर्छ । स्वयं आफ्नो र आफ्ना परिवारका मानिसहरूको शारीरिक, मानसिक र आत्मिक जीवन स्वस्थ राखेर सर्वसाधारणको हितका लागि आफ्नो भोगको साधन वा आवश्यकता घटाउन गरिने सीमाहीन संग्रामकै नाम अपरिग्रह हो । अपरिग्रहको साधनामा देश काल र पात्रको भेदले भोग्य वस्तुहरूको आवश्यकता बढ्न पनि सक्छ र घट्न पनि सक्छ तर अपरिग्रह शब्दको माथिको व्याख्या सबै देश, सबै काल र सबै थरी पात्रका लागि समभावले प्रयुक्तकिसिमले लागू हुन सक्छ ।

समाजमा कसरी रहनुपर्छ ?

आदर्श समाजको व्यवस्था त्यस समाजका सदस्यहरूको पारस्परिक सहयोग तथा सामवायिक आचरणमा निर्भर गर्छ र यो सामवायिक आचरण यम-नियमको साधना माथि निर्भर छ, त्यसैले साधना नै आदर्श समाजको आधारभूमि हो - विशेष गरी यम-नियमको साधना ।

प्रायःजसो के देखिन्छ भने मानिसहरू यम-नियम विरुद्ध आचरण गर्छन् । खास गरी हिसाव किताब नगरी खर्च गर्छन् र ऋणग्रस्त हुन्छन् । अनि समाजका अगाडि हात फैलाएर मलाई वचाओ ! भन्छन् । यस विषयमा मेरो भनाई के छ भने जसरी व्यक्तिलाई कुनै विपत्तिबाट वचाउनु समाजको कर्तव्य हो, त्यसैगरी उक्त व्यक्तिको आचरणमाथि, यम-नियमको साधनामाथि र त्यसको खर्चमाथि पनि समाजको अधिकार हुनुपर्छ । खर्च गर्दा कसैको सल्लाह नलिने र ऋणको भारले थिचिएपछि सबैसंग सहायता माग्ने प्रवृत्ति राम्रो होइन ।

खट्टरको लुगा लगाएर पनि हुने ठाउँमा ऋण गरेर टेरिकटन लगाउनु र टेरिकटन लगाउने ठाउँमा अझ ऋण थपेर रेशमी कपडा लगाउनु निश्चय नै अपरिग्रह विरोधी कार्य हो । तर यो कुरो आपेक्षिक हो । अर्थात् यदि सर्वसाधारण मानिसहरू पनि सबै रेशमका कपडा लगाउन सक्षम हुन्छन् भने त्यस अवस्थामा त्यो अपरिग्रहविरोधी कार्य हुँदैन ।

त्यसैगरी पौष्टिक र धेरै खर्चिलो नहुने खालको भोजन गर्नुपर्छ । ऋण खोजेर भोज ख्वाउने वानी गर्नुहुँदैन । यसरी व्यक्तिगत आचरण र खर्चमाथि नियन्त्रण राख्ने पूरा अधिकार समाजलाई हुनुपर्छ । त्यसै गरी प्रत्येक आनन्दमार्गीले अन्य आनन्दमार्गीका यम-नियम विरोधी आचरण देखेमा अवस्था अनुसार मधुर वचन, कठोर वचन वा कठोरतम व्यवहार गरेर उसलाई यस किसिमका आचरणहरूबाट निवृत्त गर्नुपर्छ र त्यसै गरी समाजलाई वलियो बनाउनुपर्छ ।

आजदेखि प्रत्येक आनन्दमार्गीलाई म के निर्देशन दिन्छु भने उसले अन्य आनन्दमार्गीलाई यम-नियम पालन गराउन कठोर दृष्टि राखोस् र स्वयं आफूले पनि अन्य मार्गीको निर्देशन गंभीरतापूर्वक मानोस् ।

यहाँ यमको अपरिग्रह नियम पालन गर्ने सम्बन्धमा एउटा अर्को पनि निर्देशन के पनि दिन चाहन्छु भने यदि कुनै आनन्दमार्गीलाई कुनै महिनामा सीमित खर्चका अतिरिक्त अरु कुनै विषयमा खर्च गर्नुपरेमा (जस्तै महँगो कपडा, गहना, फर्निचर, विवाह, गृहनिर्माण आदि) उसले यस्ता सामाग्रीहरूमा खर्च गर्नुभन्दा पहिले आफ्ना आचार्य वा युनिट सेक्रेटरी वा जिल्ला सेक्रेटरी वा त्यस्तै अन्य उच्चपदस्थ व्यक्तिहरूको आदेश लिएर मात्र खर्च गर्नुपर्छ । कुनै व्यवसायीले अर्को महाजनवाट ऋण लिनुभन्दा पूर्व पनि यस्तै किसिमको स्पष्ट आदेश लिनुपर्छ । आफ्नो आचार्य वा त्यस्ता पदाधिकारी सजिलैसंग नभेटिने ठाउँमा अरु कुनै आचार्य वा तात्त्विक वा मार्गका अरु विचारकहरूसँग परामर्श वा आदेश लिनुपर्छ । यो निर्देशनलाई प्रत्येक आनन्दमार्गीले पूर्णतः पालना गर्नुपर्ने छ ।

* * *

नियम साधना

अष्टाङ्ग योगको पहिलो अङ्ग यम-साधनाका बारेमा विवेचना गरि सकिएको छ । आज म नियम- साधनाका बारेमा केही भन्छु । जसरी यम साधनाका सबै अङ्गहरूमा ब्रह्मचर्य सर्वश्रेष्ठ छ । त्यसैगरी नियम साधनाका सबै अङ्गहरूमा ईश्वर प्रणिधान सर्वश्रेष्ठ छ । वास्तवमा यम र नियमका बाँकी आठ अङ्गहरू ब्रह्मचर्य र ईश्वर-प्रणिधानकै अङ्ग हुन् । तात्त्विक रूपले विचार गर्दा यम-साधना मूलतः भौतिक र मानसिक जगतको साधना हो भने नियम-साधना भौतिक, मानसिक र आध्यात्मिक तीनै क्षेत्रमा समान भावले महत्वपूर्ण छ ।

* * *

शौच

नियम-साधनको पहिलो अङ्ग हो शौच । शौच शब्दको अर्थ हो पवित्रता, शुचिता वा सफाई । यो शौच वा सफाई दुई प्रकारको हुन्छ - पहिलो हो सांसारिक जगतको अर्थात् वाहिरी शौच र अर्को हो मानसिक जगतको अर्थात् भित्री शौच ।

“शौचन्तु द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यान्तरस्तथा ।

मृञ्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनः शुद्धिस्तथान्तरम् ॥”

माटो, पानी, सावुन तथा विविध औषधिहरूको प्रयोग गरेर मानिसले आफ्नो शरीर घर तथा लुगा कपडाहरूलाई सफा सुगन्ध राख्न सक्छ । यसैलाई वाहिरी शौच भनिन्छ । वस्तुहरूको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आउँदा मैलिएको शरीरलाई बाह्य शौचक्रियाद्वारा सफा गर्न सकिन्छ, निर्मल, निर्दोष र व्यवहारयोग्य बनाउन सकिन्छ ।

विभिन्न प्रवृत्तिहरूबाट प्रेरित भएर मानिस ज्ञानशून्य हुँदै सोचविचारै नगरी आफ्नो मानसिक शक्तिलाई भोग्यवस्तुहरूतिर लगाउँछ र कसैको

हानि नोक्सानीको विचार गरेर वा नगरी व्यक्तिगत स्वार्थले गर्दा आफूलाई भन्नु भन्नु तलतिर गिराउँदै लगेर अन्तमा आफूलाई जड पदार्थ जस्तै बनाउँछ । त्यस वखत उसका मनमा अनेक प्रकारका ग्लानिले वास गर्छन् ।

त्यसैले गर्दा मनमा विकार उत्पन्न हुन्छ । त्यसैलाई मनको मैलो भनिन्छ । उदाहरणका लागि-यदि कुनै परिचित मानिसले एकाएक खूब नाम कमायो, विद्या बुद्धि र धनसम्पत्ति पनि पर्याप्त आर्जन गर्‍यो भने धेरै जसो मानिसका मनमा त्यस व्यक्तिप्रति ईर्ष्या भाव जाग्न थाल्छ । त्यस किसिमको गुण र सम्पन्नता आर्जन गर्ने क्षमता आफूमा कति छ भन्ने कुराको ख्यालै नगरी मानिस अर्काको उन्नति देखेर मानसिक क्लेशको शिकार हुन्छ । त्यसरी उन्नति गर्ने मानिसले कहिल्यै कसैको कुनै क्षति गरेको हुन्न तापनि उसको रीस गर्ने मानिसहरू हिंसावृत्तिले अन्धो भएर त्यसलाई हानि पुऱ्याउने कोशिस गर्छ वा उसको अनर्थ गर्ने विचार गरि रहन्छ । आफ्नो स्वार्थमा बाधा पर्दाको कुरा त छुट्टै छ । त्यस्तो बेलामा त असल मानिएका मानिसहरूको मन पनि छिट्टै कलुषित हुनपुग्छ । जसरी धूलो मैलो लाग्नाले मानिसको घर, शरीर, लुगाकपडाहरू छिट्टै मैलिन्छन् त्यसरी नै मनमा एउटा साधारण वृत्ति उठ्‍यो भने त्यो भन्दा पनि थोरै समयमा मानिसको मन अभ्रम मलिन हुन्छ । त्यसैले आफ्नो शरीर, कपडा र वासस्थानलाई सफासुगन्ध राख्न जति आवश्यक छ त्यो भन्दा बढी मनलाई सफा गर्नु आवश्यक छ । तर शरीर कपडा र घर को सफाइ गर्न जति परिश्रम लाग्छ त्यो भन्दा बढी परिश्रम मनलाई सफा गर्न खर्च गर्नुपर्छ । त्यसैले बुद्धिमान् मानिसहरू एकै क्षणका लागि पनि आफ्ना मनको पवित्रता नष्ट हुन दिदैनन् । मानिसले सदा प्रवृत्तिहरूको आँधीवेहेरी विरुद्ध सावधान रहनुपर्छ । आफूलाई कहिल्यै पनि त्यस्तो आँधीवेहेरीको मुखमा छोडि दिनु हुँदैन । बाहिरी र भित्री सफाइको प्रक्रियामा एउटा फरक के छ भने बाहिरी फोहोरसफा गर्दा आफू पनि एक छिनका लागि फोहरसंग खेल्नुपर्ने हुन्छ । शरीर घर लुगा कपडा सफाइ गर्दा केही समयका लागि आफू पनि माटो, पानी, साबुन जस्ता फोहोर चिजहरूको सम्पर्कमा आउनुपर्छ । तर मानसिक शुद्धि गर्दा आफूलाई

बढीभन्दा बढी पवित्र राख्नाले नै सिद्धि लाभ हुन्छ । ग्लानी भित्री होस् चाहे बाहिरी त्यसलाई हटाउनका लागि शक्तिको आवश्यकता परि नै हाल्छ । शक्तिकै सहयोग लिएर ग्लानिलाई मूल वस्तुबाट टाढा गराएर मूल वस्तुको असली स्वरूपलाई चिन्नु पर्छ । मल हटाएर नै असली सुनको वजन नाप्न सकिन्छ । निश्चय नै यो शक्तिसम्प्रयोग एउटा विशेष प्रकारको क्रिया हो । त्यसैले भन्नुपर्छ बाह्य शौच बाहिरी क्रिया हो भने मानसिक शौच भित्री क्रिया हो ।

जुन क्षुद्र स्वार्थबोधले मानसशरीरको रोमरोममा प्रवेश गरेर त्यसलाई विकृत बनाइदिन्छ र मनलाई अत्यन्त बोझिलो बनाइदिन्छ त्यही क्षुद्र स्वार्थबाट उत्पन्न हुने ग्लानिलाई हटाउन त्यसलाई साधनाको अग्निमा भष्म गरिदिनुपर्छ । यो साधना क्षुद्र स्वार्थगत साधनाको ठीक विपरीत हुन्छ । अर्थात् यो साधना कस्तो हुनुपर्छ भने यसले मनका कुनाकाज्चामा अल्झिई वसेका अपवित्रता, ग्लानी र कालिमालाई निकालेर बाहिर मिल्काओस् । निःस्वार्थभाव र विश्व एकताको भाव नै मानसिक अपवित्रता हटाउने एक मात्र ओखती हो ।

जसलाई जुन चीजप्रति जति बढी लोभ वा मोह हुन्छ त्यस चीजका प्रति त्यतिनै बढी विपरीत भावना राख्नाले त्यससम्बन्धी स्वार्थसंज्ञात मानसिक क्लेशबाट विस्तारै मुक्त हुन सकिन्छ । जसलाई धनआदिको लोभ बढ्ता छ त्यसले विस्तारै दान गर्ने अभ्यास बढाउनु पर्छ र त्यही अभ्यासका माध्यमले जनसेवा गर्नुपर्छ । जसको क्रोध र अहंकार बढ्ता छ त्यसले विनम्र हुने बानी बसाल्नुपर्छ र त्यही अभ्यासका माध्यमले जन सेवा गर्नुपर्छ । निःस्वार्थ भावले जनसेवा गर्ने तथा भूमा दृष्टिले संसारलाई हेर्ने चेष्टा गरेर नै मानिस मानसिक शौचमा अवस्थित हुनसक्छ । मानिसमा अरुबाट लिने इच्छा अनन्त हुन्छ । उसको त्यो आशा कसै गरे पनि मेटिदैन तर अर्कालाई दिने इच्छा भने एकदमै कम हुन्छ । सामान्यतया मानिसले कसैलाई केही दिदा पनि खास गरी दिने वा सेवा गर्ने भावना भन्दा त्यसको सट्टामा केही प्रतिदान पाउने इच्छा बढी हुन्छ अर्थात् ऊ दाहिने हातले दान गर्छ र बाँया हातले त्यसको यश लुट्न चाहन्छ । त्यसैले लोभको यो विपाक्त (वृश्चिक) ज्वालाबाट वचनका लागि साधकले

यसको विपरीत भावको अनुशीलन गर्नुपर्छ । अर्थात् अर्कावाट लिने इच्छा तिर कति पनि नराख्ने र अरुलाई दिने इच्छा भन्ने अनन्त वनाउने अभ्यास गर्नुपर्छ । 'म' भन्ने क्षुद्र भावनारूपी पिंजडाको ढोका फोरेर आफ्नो मनलाई उन्मुक्त र अनन्त आकाशको नीलिमामा प्रतिष्ठित गर्नुपर्छ ।

“नील आकाशे असीम छेये, छडिये गेछे चाँदेर आलो ।

आवार केन घरेर भेतर आवार केन प्रदीप ज्वालो ॥”

तँपाईहरूले ख्याल गर्नु भएको होला धेरै जसो मानिसहरू आफूलाई दुःख पर्दा भन्नेगर्छन्-फलानालाई दुःख पर्दा मैले कति सहायता गरें, विरामी हुँदा कति सेवा गरें तर आज मलाई संकट पर्दा फर्केर पनि हेर्दैन । कस्तो वैगुनी, कस्तो कृतघ्न । यति मात्र नभएर उसलाई गाली गर्दै भन्छ “भगवान्ले सबै कुरा देख्नुभएको छ, सबै कर्मको फल उसले भोग्ने पर्छ ।” मानिसहरू प्रायः यस्तै कुरा गर्ने गर्छन् । यस्ता भनाइहरू मानसिक नीचताका अत्यन्त कुत्सित अभिव्यक्ति हुन् ठान्नु पर्छ यस्ता मानिसहरूले कहिल्यै पनि मानसिक शौचका लागि साधना गरेनन्, यिनीहरूले कुनै दुर्दिनमा कसैको सहायता गरेनन्, कुनै विरामीको सेवा गरेनन् । वास्तवमा यिनीहरूले त मानिसको दुरावस्थाको अवसर पाएर, पछि आफूले गरेको सहयोगको सम्पूर्ण सामब्याज असुल्ने विचारले अलिकति सहायता उधारो दिएका मात्र हुन् ।

यहाँनिर प्रश्न उठ्न सक्छ त्यसो भए शौच साधनाको लागि मानिसले कति दान दिने हो त ? के उसले पूर्णरूपले आफैलाई वेच्नु पर्ने हो ? यसको उत्तरमा के भन्न सकिन्छ भन्ने - जहाँ सेवा गर्ने लक्ष्य राखिएको छ त्यहाँ अपरिग्रहको भावनालाई ध्यानमा राखेर आफू र आफूमाथि निर्भर गर्ने व्यक्तिहरूको आवश्यकता हेर्दै कम्तीमा कतिले आफ्नो काम चल्छ त्यति मात्र राखेर बाँकी सबै संसारको सामूहिक कल्याणका लागि प्रदान गर्नुपर्छ ।

तर कहीं आदर्शका लागि संग्राम गर्नुपर्ने अवस्था आयो भन्ने त्यस अवस्थामा आफ्नो सम्पत्ति मात्र होइन आफ्नो शरीरलाई पनि सामूहिक स्वार्थका लागि आनन्दपूर्वक र आग्रहपूर्वक बलि चढाउन तैयार हुनुपर्छ । जसको घरमा प्रशस्त अन्न छैन त्यसले आफ्नो घरका परिवारलाई खान पुग्ने

जति अन्न राखेर मात्र वाँकी अरु अभावग्रस्त गरीबहरूलाई वाँड्नुपर्छ । यहाँ आफ्ना घरका परिवारका आवश्यकतालाई हेर्नु संकीर्णता वा स्वार्थभावना होइन किनभने सामाजिक जीवनमा वा आजको वास्तविक जगतमा केवल जीवित रहनु मात्रै मानव जीवनको अन्तिम लक्ष्य होइन ता पनि बाच्नु अवश्य नै अत्यन्त महत्वपूर्ण छ । तर जहाँ संग्राम पूर्णरूपले आदर्शगत हुन्छ त्यहाँ हार मान्नुको अर्थ हो सदाका लागि घोर अन्धकारमा निमग्न हुनु । यस्तो अवस्थामा आदर्शको विजयका लागि सशस्त्र सैनिक जस्तो वनेर मनलाई आफ्नो सर्वस्व समर्पण गर्न सधैं तयार राख्नुपर्छ ।

* * *

सठतोष

‘तोष’ शब्दको अर्थ हो मानसिक आरामको अवस्था र सन्तोषको अर्थ हो सम्यक रूपले आराम । साधारण अवस्थामा मानिसको मनले त्यति तृप्ति र आरामको अनुभव गरिरहेको हुन्छ । भोगमुखी वृत्ति लिएर कुकुर भैं जड पदार्थ प्राप्तिका लागि दौडिरहने मनले कुनै पनि हालतमा त्यसबाट तृप्तिको अनुभव गर्न सक्दैन । क्रमविश्लेषणको फलस्वरूप उसमा भोग्यवस्तुहरूको मात्रा र संख्यामा पनि क्रमशः वृद्धि भइरहन्छ । त्यसले गर्दा उसको मनको दौड पनि बन्द हुँदैन । यस्तो अवस्थामा मनलाई बढी आराम दिन के गर्नुपर्छ ? इच्छित वस्तुहरूको प्राप्तिबाट केवल एक दुई घण्टा मात्र मनले तृप्तिको अनुभव गर्छ । तर त्यसपछि उक्त प्राप्त वस्तुलाई छाडेर मन अन्यत्रै कतै दौडिन थाल्छ । यसरी धेरै दिनदेखिको इच्छित वस्तु प्राप्तिको आनन्द पनि नष्ट हुन्छ । यही हो नियम, स्वभाव पनि यही हो । मानिसका भोगको कुनै अन्त्य छैन । लखपति मानिस करोडपति बन्न चाहन्छ किनभने ऊ लाख रुपियाँ पाएर सन्तुष्ट छैन । करोड रुपियाँ पाएर तिमी सुखी छौ ? भनेर करोडपतिलाई सोध्ने हो भने उसले भन्नेछ “म संग रुपियाँ कहाँ छ र ? म त जसरीतसरी निर्वाह मात्र

गरिरहेछुँ ” । यसबाट उसमा अपरिग्रहबोधको अभाव रहेको जानकारी पाइन्छ। तापनि अपरिग्रह विरोधी भावनाले उसको शरीर र मनमा एकै किसिमको नराम्रो प्रभाव पार्छ । अत्यधिक शारीरिक र मानसिक लोभले गर्दा मानिस उन्मादी जस्तो बनेर धन कमाउन र कमाएको धन सञ्चय गरेर राख्ने काममा लागि रहन्छ, त्यसले गर्दा रुपियाँ पैसालाई नै उसले आफ्नो जीवनको सर्वस्व ठान्छ । फलस्वरूप उसको मन जड हुनुपुग्छ र धेरै समयको अवज्ञाले गर्दा ऊ शारीरिक रूपले पनि अपटु हुन्छ । यस्तै कम चलिरहँदा उसको शरीर पनि अपटु हुन्छ । त्यसैले स्वभाविक परिश्रम भन्दा बढी अर्थात् शरीर र मनमाथि सामर्थ्य भन्दा बढी बोझ नपारिकन जति धन सम्पत्ति आर्जन गरिन्छ, त्यति मै सन्तुष्ट रहनुको नाम नै सन्तोष साधना हो । यसरी तृप्त रहने प्रयासका क्रममा मानिसले एक विशेष प्रकारको मानसिक चेष्टामा लागि रहनुपर्छ र त्यही प्रचेष्टाले उसलाई त्यस्ता अतिलोभात्मक कार्यबाट सधैं टाढा रहन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

मनलाई कुनै पनि वृत्तिविशेषबाट हटाउनका लागि विशेष गरी दुईवटा प्रक्रिया फलदायी छन् । पहिलो हो स्वगत अभिभावन र (auto-suggestion) दोश्रो परगत अभिभावन (outer-suggestion) जसको मन जुन हीन वृत्तिमा लागेको छ, त्यसले यदि त्यही वृत्तिको ठीक विपरीत भावधारालाई मनमा सधैं जपिरह्यो भने उसको भावनामा अवश्य परिवर्तन आउँछ । यसैलाई भनिन्छ स्वगत अभिभावन । यदि कुनै अर्को मानिसले त्यस किसिमको हीन वृत्तिविरोधी कुरा उसको कानमा बारम्बार सुनाई रह्यो भने पनि उसको स्वभावमा परिवर्तन आउँछ । यसैलाई परगत अभिभावन भनिन्छ । सन्तोष साधनामा लागेका साधकले निरन्तर यो स्वगत अभिभावनको सहायता लिनुपर्छ ।

कसैले तँपाईंलाई ठगिरहोस् वा तँपाईंको सोभोपनको फाइदा उठाएर कसैले तँपाईंमाथि अत्याचार गरिरहोस् र तँपाईं चुपचाप त्यसलाई सहेर बसिरहनुहोस् - यो सन्तोष साधनाको उद्देश्य होइन । आफ्नो अस्तित्वको रक्षा गर्नु तँपाईंको अधिकार हो । आफ्नो न्यायोचित भावनाको त्याग गर्नुलाई कहिल्यै पनि उचित मान्न सकिन्न । जीवनका हरेक क्षेत्रमा आफ्नो अधिकारको स्थापनाका लागि मानिसले सधैं संयुक्त रूपले संग्राम

गरिरहनुपर्छ । तर अत्यन्त लोभको वशमा परेर कहिल्यै पनि आफ्नो शारीरिक र मानसिक शक्ति नष्ट गर्नु हुँदैन र यसो गरेर सन्तोषभावको विरुद्ध जानुहुँदैन ।

* * *

तपः

‘तपः’ शब्दको अर्थ हो मन्त्र सिद्धिका लागि गरिने कृच्छ्र साधना । शौच-साधनाका लागि जनहितकारी काममा कष्ट उठाउनु नै पर्छ भन्ने केही छैन । लखपतिका लागि दश रुपियाँ दान गर्नु कुनै कृच्छ्र (कष्टकारक) साधना होइन । त्यसैले त्यसलाई तपः पनि भनिन्छ । तर दश रुपियाँको दान पनि उसको मानसिक शौचविधानका लागि सहयोगी हुन्छ । स्वेच्छाले क्लेश सहन तयार हुनु नै तपःसाधक वा तपसीहरूको तपस्या हो । तपसीहरूको एक मात्र उद्देश्य हो - अर्काका दुःखको बोझ आफ्नो काँधमा लिएर अरुलाई दुःख वा क्लेशबाट छुटकारा दिनु र अरुलाई सुखपूर्वक राख्नु । शौच साधनामा भैं तपसाधनामा पनि तिल बराबर व्यवसायिक मनोभाव राख्नु अनुचित हुन्छ । शूद्रोचित सेवालाई प्रायः तपका कोटिमा राखिन्छ । त्यसैले शूद्रलाई घृणा गर्ने र शूद्रत्वबाट डराउने मानिस कहिल्यै पनि तपसी हुन सक्दैन । दारुण वेदनाले छटपटाइरहेको कुनै रोगीलाई वेदनाबाट आराम दिलाउनका लागि यदि कसैले घण्टौं सेवा गर्छ भने त्यो उसको तप हो । यदि तँपाईंले मनमा स्वार्थी विचार राखेर “मलाई दुःख पर्दा पनि यसले सहयोग गर्ला” भन्ने सोच्नुभयो भने तँपाईंको सम्पूर्ण तपस्या एकै छिनमा समाप्त भयो । यसरी तपः साधनाले मानिसलाई उसको शारीरिक मानसिक स्वार्थबोधबाट टाढा राख्दछ । तपः साधना गर्नाले स्वभाविक रूपमा मानसिक व्यापकताको उदय हुन्छ र यो मानसिक विशालताले साधकलाई ईश्वर प्रणिधानमा सिद्धि प्राप्त गर्न ठूलो सघाऊ पुऱ्याउँछ । तपः साधकले आफ्नो सेव्यलाई आफ्नो इष्ट वा ब्रह्मकै रूपमा

देख्छ । उसले सोच्छ “म सेवक हूँ र सेवा नै मेरो साधना हो ।” जसले सेवा गरिने व्यक्तिको जात, कुल, वर्ण, धर्म, देश, सिद्धान्त वा विचारका आधारमा सेवा गर्न तत्पर हुन्छ, त्यसको तपस्या पनि व्यर्थ हुन्छ, किनभने यस्ता किसिमका अधिकांश साधकहरूमा मानसिक उदारताको अभाव हुनाले उनीहरूबाट ठीक ढंगले निष्ठापूर्वक सेवा पनि हुन सक्दैन । जसले सेव्यलाई ब्रह्मकै विकास मात्र देख्छन्, र सेव्यको आरामका लागि निस्वार्थ सेवामा लागि रहन्छन्, तिनका हृदयमा भट्टै नै ब्रह्मप्रेम वा भगवद्भक्तिको जागरण हुन्छ । जहाँ भक्ति वा प्रेम जागृत भयो, जहाँ भाव स्फूर्त भयो त्यहाँ अरु के हुन बाँकी रहन्छ र ? तपः साधनामा ज्ञान तथा विचारको के कति आवश्यकता छ यो एउटा महत्वपूर्ण प्रश्न हो । वास्तवमा शौच साधनाको अङ्गको रूपमा गरिने जनसेवामा ज्ञानको जति आवश्यकता पर्छ त्यो भन्दा बढी ज्ञानको आवश्यकता तपःसाधनाको अङ्गका रूपमा जनसेवामा पर्छ । ठीक ठीक ज्ञान भएन भने तपको दुरुपयोग हुनसक्छ । तँपाईसँग उपयुक्त ज्ञान भएन भने सुविधावादीहरू तँपाईको सेवा लिएर एकातिर तँपाईकै शक्तिको अपव्यय गराउँछन् भने अर्कातिर जो वास्तविक रूपले दुःखी छ, जसलाई तँपाईको सेवाको आवश्यकता छ त्यो मानिस तँपाईको सेवाबाट वञ्चित हुन्छ ।

यदि कुनै कञ्जुस मानिस तँपाईसँग आएर आफ्नो दुःख पोख्यो, अनुनय विनय गर्‍यो । त्यसको कष्ट निवारण गर्नका लागि तँपाईले पनि निकै परिश्रम गर्नुभयो । उसका लागि शारीरिक सेवा र रुपियाँ पैसाको पनि व्यवस्था गरिदिनुभयो भने त्यहाँ यथार्थ ज्ञान र विचारको अभावले गर्दा तँपाईको तपःसाधना व्यर्थ भयो । किनभने जुन कञ्जुस धनी मानिसको तँपाईले सेवा गर्नुभयो त्यो मानिस तँपाईको सेवा पाएर अझ बढी कञ्जुस र स्वार्थी हुँदै जान्छ र पछि पनि तँपाई जस्ता सेवापरायण मानिसहरूलाई ठग्ने चेष्टा गर्ने छ, एकातिर भने अर्कातिर त्यस्ता मानिसको असली स्वरूपलाई चिनिसकेपछि तँपाईका मनमा पनि एक प्रकारको खिन्नता वा ग्लानि उत्पन्न हुन्छ र त्यस मानिस प्रति तँपाईका मनमा केही शत्रुताको भाव पनि जाग्नसक्छ । त्यसैले तपःको अनुशीलन गर्ने वेलामा तँपाईले राम्रोसँग के बुझ्नुपर्‍यो भने तँपाई जसको सेवा गर्न लाग्दै हुनुहुन्छ त्यसलाई

तँपाईको सेवाको साँच्चै आवश्यकता छ छैन यो कुरा बुझेर मात्र तँपाई त्यस व्यक्तिको सेवामा लाग्नुपर्छ ।

तपः साधना गर्दा सधै आफूभन्दा तलकालाई मात्र हेर्ने गर्नुपर्छ, आफूभन्दा माथिकालाई होइन । जो तँपाईभन्दा दुर्बल छ, जो तँपाईभन्दा दरिद्र छ, जो तँपाईभन्दा अशिक्षित छ, सोभो छ, अवहेलित छ तिनीहरूका लागि नै तँपाईमाथि केही उत्तरदायित्व छ, तिनका लागि नै तँपाईले केही गरिदिनु आवश्यक छ । जो तँपाईभन्दा उच्च कोटिका छन्, तँपाईभन्दा शक्तिशाली छन्, धनी छन् तिनीहरूप्रति तँपाईको उत्तरदायित्व थोरै छ । तँपाईको उत्तरदायित्व र कर्तव्य कुन कुन ठाउँमा बढ्ता छ भन्ने कुरा तँपाईले ज्ञान र विचारका सहायताले बुझ्नुपर्छ । अन्यथा उक्त तपःसाधनामा लगाइएको तँपाईको समय, सामर्थ्य, परिश्रम सबै मूल्यहीन हुन जान्छ ।

धनीहरूलाई भोज खुवाएर के फाइदा ? एक एक दानाका लागि तड्पिइरहेकालाई अन्न दिनुहोस् धनीमानीका घरमा पाहुनपात, डोली सोली वा उपहार पुऱ्याएर केही लाभ छैन । दुःखी गरीब रोगीहरूका घरमा ओखती र अन्न पुऱ्याइदिनुहोस् । धनी र सम्पन्न मानिसहरूको खुशामद वा चाकडीमा समय नष्ट गरेर केही लाभ छैन बरु जो विपन्न छन्, दुःखी छन्, तिनीहरूको मनलाई आफ्नो सहृदयताको मिठासले जितेर तिनलाई तिनको सामाजिक श्रेणीभन्दा माथि उठाउने प्रयत्न गर्नुहोस् ।

ज्ञानविनाको तपस्याले ब्रह्मलाई पाउन सकिन्न किनभने त्यहाँ तँपाईको वस्तुको उपयुक्त व्यवहार हुन सक्दैन तर केही नगर्नु भन्दा केही न केही गर्नु चाहिँ राम्रो हो भन्ने दृष्टिले विचार गर्दा ज्ञानवर्जित तपः पनि राम्रै हो । भगवान् बुद्धले भन्नु भएको छ -

“जिने कदिरियं दानेन सच्चेन अलीकवादिनम् ।”

कञ्जूस मानिसका अगाडि आफ्नो दानशीलता प्रदर्शन गरेर तिनलाई आफ्नो प्रभावमा ल्याउन अवश्य सकिन्छ तर त्यसलाई सही अर्थमा तपः भन्न सकिन्न ।

तपः को एउटा अर्को विशेषता पनि छ त्यो के हो भने जवसम्म मानिसमा ज्ञानको अभाव रहन्छ तवसम्म उसले आफ्नो कार्यशक्तिलाई

प्रवृत्तिमूलक कार्यमा नै लगाउने गर्छ । तर ज्ञानयुक्त तपःले मानिसको यो कर्मधारालाई मोडिदिन्छ र उसलाई प्रवृत्तिबाट निवृत्तितिर घुमाइदिन्छ । भक्तिबाट पनि ज्ञानको उदय हुन्छ तर जसले आफ्ना अन्तःकरणमा भगवान्को कृपा पाएको छैन त्यसका हृदयमा भक्ति जाग्न नै असम्भव छ ।

* * *

स्वाध्याय

कुनै जटिल आध्यात्मिक तत्त्वलाई राम्रोसंग बुझेर अध्ययन गर्नु नै स्वाध्याय हो । प्राचीनकालमा ऋषिहरूका आश्रममा शिक्षार्थीहरूले यसै गरी प्रतिदिन स्वाध्याय गर्थे । तर अहिले समय परिवर्तन भयो । कालको कुटिल गतिले गर्दा अहिले स्वाध्याय शब्दले पनि आफ्नो वास्तविक अर्थ गुमाइसकेको छ । आजभोली त अर्थ नबुझीकन शास्त्रहरूको पाठ गर्नाले पनि स्वाध्याय हुने गरेको छ । धर्मका व्यवसायीहरूले कुन पुस्तकको पाठ गर्नाले के फल पाइन्छ भन्ने बताइदिएका छन् चाहे अर्थ बुझेर पढियोस् चाहे नबुझी । अर्थ बुझ्नु कुनै ठूलो कुरो होइन । त्यति मात्र नभएर पुस्तक पढ्ने समय पाइएन भने पनि केही फरक पर्दैन । दुई तीन पटक पुस्तकलाई ढोगे हुन्छ अथवा हरिकथा सुन्ने र बुझ्ने समय र सामर्थ्य नभए पनि देवताका लागि भनेर केही फूल, फल र पैसा चढाइदिए पछि पूरा फल पाइन्छ । जेसुकै भए पनि राम्रो कुरा संग तिम्रो सम्बन्ध हुनुपर्छ । स्वाध्यायको अर्थ केवल पढेर बुझ्नु मात्रै होइन । स्वाध्यायको अर्थ शब्दको गूढार्थ बुझ्नु पनि हो । शब्दको लौकिक अर्थ मात्र ग्रहण गर्नाले शाक्तहरू र वैष्णवहरूका साधनामा प्रशस्त पापाचार र विकृतिहरू देखा परे र अन्तमा सर्वसाधारणको धार्मिक चेतनामा ठूलो आघात पर्छ । उदाहरणका लागि तन्त्रमा पञ्चमकार साधनाको कुरा छ । मांस साधना त्यसको एउटा अंग हो । वास्तवमा मांस साधना के हो ? यसका बारेमा भनिएको छ -

“मा शब्दाद्रसना ज्ञेया तदंशान् रसनाप्रिये ।

यस्तु तद् भक्षयेन्नित्यं स एव मांस साधकः ॥” (तन्त्र)

अर्थात् “मा” शब्दको अर्थ हो जिब्रो र “मांस” शब्दको अर्थ हो जिब्राको काम अर्थात् वचन । जसले नित्य आफ्नो वचन वा वाणीको भक्षणगर्छ अर्थात् वाणीगत संयमको अभ्यास गर्छ त्यही नै मांस साधक हो । कति राम्रो अर्थ छ । तर मांसको लौकिक अर्थ लगाउने इन्द्रियका दास लोभीहरूले मांस साधनाको तात्पर्य मासु खानु हो भन्ने गरेर मासुका लागि निरीह बाखा पाठाको हत्या गर्न थाले । खाने मानिस कति छन् तिनको गणना गरेर त्यही अनुसार बलिका लागि बोकाको व्यवस्था गर्छन्, कठै साधना ! शास्त्रका उक्तिको गूढार्थ बुझ्नका लागि सर्वप्रथम वाक्यको तात्पर्य राम्रोसँग बुझ्नुपर्दछ । अन्यथा त्यसको वास्तविक अर्थ निकाल्न सकिन्न । “शोण्डिकः सुरालयं गच्छति” । यस वाक्यमा “सुरालय” भन्नाले रक्सी पसल वा मदिरा वेच्ने ठाउँ भन्ने बुझिन्छ तर “नारदः सुरालयं गच्छति” यहाँ सुरालयको अर्थ मदिरा विक्री केन्द्र वा रक्सी भट्टी गर्ने हो भने ठूलो भूल हुनजान्छ । यहाँ त सुरालयको अर्थ मदिरालय नभएर देवताहरूको आलय (निवासस्थान) अर्थात् स्वर्ग भन्ने हुन जान्छ । किनभने नारदजी रक्सीभट्टीमा जानु सम्भव छैन । अतः यहाँ सुरालयको अर्थ स्वर्ग हो । यस प्रसङ्गबाट स्वाध्यायका लागि कति सतर्कता चाहिंदोरहेछ भन्ने स्पष्ट हुन्छ । स्वार्थी मानिसहरू आफ्नो शोषण कार्य कायमै राख्नका लागि सर्वसाधारण जनसमुदायलाई शास्त्रका वचनको गूढ अर्थ बताउने चाहन्छन् ।

* * *

ईश्वर-प्रणिधान

ईश्वर शब्दका अनेक अर्थ हुन सक्छन् तर यसको सामान्य अर्थ हो - नियन्ता । अर्थात् जसले यो विश्व ब्रह्माण्डको नियन्त्रण गर्छ त्यसलाई ईश्वर भनिन्छ । त्यसैले पुरुषोत्तम र ईश्वर शब्दले एउटै तत्त्वलाई बुझाउँदैनन् । दार्शनिक भाषामा ईश्वर भन्नाले एउटा अर्को अर्थ पनि बुझिन्छ । कारणसमुद्रका साक्षी भएर रहेका तमप्रधान प्रकृतिका अभिमानी भूमा भावसम्पन्न पुरुष नै ईश्वर हुन् । सबै किसिमका बन्धनहरूबाट मुक्त भएको पुरुषलाई दार्शनिक भाषामा ईश्वर भनिन्छ ।

“कर्मक्लेशविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेषः ईश्वरः ।”

सानोतिनो दार्शनिक मतभेद जस्तोसुकै भए पनि साधकका दृष्टिमा ईश्वर भनेको सगुण ब्रह्म वा भगवान् बाहेक अरु केही होइन ।

प्रणिधान शब्दको अर्थ हो राम्रोसँग बुझ्नु वा कसैलाई आफ्नो आश्रयको रूपमा अपनाउनु । यसरी हेर्दा ईश्वर प्रणिधानको तात्पर्य आफूलाई ईश्वरभावमा स्थित गर्नु या ईश्वरलाई नै जीवनको एकमात्र आदर्शको रूपमा ग्रहण गर्नु हो । पाञ्चभौतिक तत्त्वहरूले बनेको मानिसको स्थूल शरीर ईश्वरीय कल्पनाको संचर र प्रतिसंचर भावको विरुद्ध जानसक्दैन तर मानिसको मन त्यसको विरुद्ध पनि जानसक्छ त्यसैले गर्दा जीवात्माको अधोगति हुने गर्छ । किनभने जीवात्मा मनमा नै प्रतिविम्बित हुन्छ । अतः मानिसको मनलाई त्यही परम आश्रय परमेश्वर मा प्रतिष्ठित गर्नु वा त्यसतर्फ लगाउने कार्य गर्नु नै ईश्वर प्रणिधान हो । यसप्रकार ईश्वर प्रणिधान भन्ने कुरा पूर्णतया भावाश्रयी विषय हो अर्थात् यो एउटा मानसिक चेष्टा हो, त्यसैले यसमा घोको सुकाएर चिच्याएर मानिसको भीड जम्मा गर्नु वा ढोल मृदङ्ग मजुरा बजाएर भक्ति देखाउने आवश्यकता छैन । ईश्वर त्यति बहिरो छैन । तँपाईले आफ्नो मनको भाषा उसलाई चिच्याएर सुनाउनु पर्दैन ।

ईश्वरीय भाव प्राप्त गर्नका लागि सर्वप्रथम मनलाई संसारिक प्रपञ्चबाट हटाउनु पर्छ । त्यसपछि आफ्नो छुद्र अहंभावलाई वा म र मेरो भन्ने संकीर्ण भावलाई हटाउनु पर्छ । अनि स्वार्थभावभन्दा माथि

उठेर बिन्दुसमान मनका अगाडि विराट भाव ल्याउनुपर्छ । त्यसपछि आफ्नो संस्कार अनुरूप प्राप्त भएको मन्त्रमा त्यही विराट भावको चिन्तन गर्नुपर्छ । किनभने परमेश्वर एउटा अत्यन्त सहज सत्ता हो, त्यसलाई भावले मात्रै पाउन सकिन्छ, अरु कुराले होइन ।

जपका तीन प्रकार छन् - वाचनिक, उपांशु र मानसिक । वाचनिक जपको अर्थ हो - उच्च स्वरले चिच्याएर उसको ध्यान आफूतिर तान्ने प्रयास गर्नु । यसो गर्नु एकदम बेकार छ । श्रद्धा, प्रेम, निष्ठा, भक्ति यी सबै आन्तरिक कुरा हुन् । खुशामद भन्ने कुरा मानिसहरूको निर्धारित भाषामा चिच्याएर व्यक्त गर्ने चीज होइन । त्यसैले वाचनिक जप अर्थहीन छ । तर यदि आन्तरिक भावको आनन्दलाई मुख खोलेरै व्यक्त गर्ने इच्छा भएमा ब्रह्म वा भगवान् सम्बन्धी तथ्यलाई सरल भाषामा श्लोक वा गीतको रूपमा व्यक्त गर्न सकिन्छ । उदाहरणका लागि अहिले "ॐ नमस्ते सते सर्वलोकाश्रयाय" भन्ने श्लोक याद आयो । यी मन्त्र व श्लोकहरू साह्रै राम्रा छन् तर यिनबाट जप वा ईश्वर प्रणिधानको काम हुन सक्दैन ।

औंठ मात्र चलाई अस्पष्ट स्वरमा मन्त्र उच्चारण गर्नुलाई उपांशु जप भनिन्छ । यस्तो जपलाई वाचनिक जपभन्दा राम्रो त मानिन्छ तर यो पनि आदर्श जप होइन । ईश्वर प्रणिधानमा मानसिक जपलाई नै उत्तम मानिएको छ । जसको भाव मनले ग्रहण गर्छ त्यसको जप वा उच्चारण पनि मनैले गर्नु राम्रो हो । मनले नै त्यस भावको कुरो पनि सुन्छ । यो मानसिक जप उपयुक्त व्यक्तिबाट विधिपूर्वक सिकेर यथाविधि नियमित रूपले गर्ने हो भने केही दिनभित्रै मन एउटा विशेष धाराप्रवाहतिर अग्रसर भइरहेको अनुभव हुन्छ । प्रतिसञ्चरको मार्गबाट यो ब्रह्मतिर अग्रसर हुन्छ । साधारण अवस्थामा मानिसले आफ्ना कल्पनासमूहलाई प्रतिसञ्चरका बाटामा जुन मानसिक गतिका साथ पूर्णतातिर अघि बढाउँछ, साधकले ईश्वर प्रणिधानबाट प्राप्त गरेको मानसिक गतिको वेग त्योभन्दा बढ्ता छिटो हुन्छ ।

यसरी साधकको मन ब्राह्मी कल्पनाको प्रतिसञ्चर मार्गमा अग्रसर हुन थालेपछि उसको शरीरमा रहेको शिवत्वको सम्भावनाले युक्त जीवशक्ति पनि आफ्ना सबै वृत्ति र संस्कारभन्दा माथि उठेर दिव्य लोकतिर अग्रसर

हुन्छ । यस अवस्थामा साधकको मन तथा प्राण ब्रह्मको प्रतिसञ्चर
स्पन्दनले स्पन्दित भइरहन्छ । माथिल्ला ग्रन्थिहरूमा अव्यक्त रूपले विद्यमान
दिव्य गुणसमूह प्रकट हुन थाल्छन् र मनको स्पन्दनले स्नायुजाललाई
पनि स्पन्दित गर्दै देहवाट सात्त्विक लक्षणहरू प्रकट गराउन थाल्छ ।
स्नायुगत कारणले गर्दा जसको शरीरवाट यी सात्त्विक लक्षणहरू प्रकट
हुँदैनन् तिनका शरीरका कतिपय ग्रन्थिहरूमा मानसिक स्पन्दनका
कारणले ठूलाठूला परिवर्तनहरू हुन्छन् । यी सात्त्विक लक्षण वा भाव
मूलतः आठ प्रकारका छन् - स्तम्भ, कम्प, स्वेद, स्वरभंग, अश्रु, रोमाञ्च,
वैवर्ण्य र प्रलय । यी महाभावका अरु पनि सहयोगी भावहरू छन् - ति
हुन् - नृत्य, गीत, विलुण्ठन क्रोशन, हुंकार, लालास्राव जृम्भण,
लोकापेक्षात्याग, अट्टहास, घुर्णा, हिक्का, तनुमोटन र दीर्घश्वास ।

वाचनिक तथा उपांशु जपमा यस प्रकारका लक्षणहरू प्रकट हुने
सम्भावना एकदमै थोरै हुन्छ । जसले साधनाको ठीक ठीक क्रम जानेका छन्
वा पाएका छन् तिनका शरीरमा यस प्रकारका लक्षणहरू प्रकट हुनु एकदम
स्वभाविक हो । यसमा कुनै कष्ट हुँदैन वरु आनन्दको अनुभूति हुन्छ । त्यसैले
जो साधक वनेका छैनन् तिनीहरू त्यतिकै डराउनु राम्रो होइन ।

जब सात्त्विक लक्षणहरू प्रकट हुन लाग्छ तब साधकहरूले पनि
यस संबन्धमा कुनै किसिमको चिन्ता लिनु पर्दैन । भावग्रस्त अवस्थामा
यदि साधकले ती भावलक्षणहरूलाई प्रकट गर्नतिर लाग्यो भने उसको
अग्रगतिमा बाधा पर्न जान्छ । यदि उसले आफ्ना भावलक्षणहरूलाई दबाएर
राख्ने प्रयत्न गर्‍यो भने उसका भावहरू नै नष्ट हुन जान्छन् र ईश्वर
प्रणिधान वाटै मन हट्छ । यिनमा सबभन्दा ठूलो भाव हो ब्राह्मी भाव ।
साधकले यही ब्राह्मीभावतिर ध्यान दिनुपर्छ । भावलक्षणहरूतिर ध्यान
लगाएर व्यर्थमा समय नष्ट गर्नु बुद्धिमानहरूको काम होइन ।

मनवाट ईश्वरीय भावना हट्नासाथ यी सात्त्विक लक्षणहरू पनि
तत्काल हराउँछन् । जब साधक लामो समयसम्म ईश्वर भावनामा
प्रतिष्ठित हुन समर्थ हुन्छ त्यसवेला ती सात्त्विक भावहरू केवल मनमा
(मानसदेहमा) सक्रिय हुन्छन् । स्थूल शरीर धेरै हदसम्म शान्त हुनपुग्छ ।

साधनाका अरूअरू अङ्गहरूको अनुशीलन निर्जन ठाउँमा, एकै

वसेर गर्नु राम्रो हुन्छ तर ईश्वर प्रणिधान एकलै वा मिलित दुवै अवस्थामा गर्न सकिन्छ । सामूहिक रूपले ईश्वर प्रणिधान गर्दा सबैको सामूहिक मानसिक चेष्टाले सँगसँगै काम गर्न थाल्छ र त्यसैले अत्यन्त छोटो समयमै साधकहरूका उत्तम भावलक्षणहरू प्रकट हुन थाल्छन् । त्यसैले अरूअरू साधना भैं ईश्वर प्रणिधान पनि एकलो अवस्थामा छुट्टाछुट्टै रूपले त गर्नुपर्छ नै त्यसका साथसाथै जव धेरै साधकहरू एक ठाउँमा जम्मा हुन्छन् त्यस वखत पनि मिलित रूपले ईश्वर प्रणिधान गर्ने सुअवसर गुमाउनु हुँदैन । सामूहिक ईश्वर प्रणिधानको फलस्वरूप जुन अजेय मानसिक शक्ति जाग्रत हुन्छ त्यसले संसारका सानातिना समस्या समाधान गर्ने कार्यमा तँपाईंको सहायता गर्छ । त्यसैले साप्ताहिक धर्मचक्रमा नियमित रूपले भाग लिन सधैं सचेष्ट रहनुपर्छ ।

आनन्दपूर्णमा, १९६३

* * *

साधना

प्रत्येक दिन कम्तीमा पनि विहान र बेलुका ईश्वर प्रणिधान गर्नेपर्छ । स्वस्थ भए पनि अस्वस्थ भए पनि, सुतेर भए पनि वसेर भए पनि ईश्वर प्रणिधान गर्नेपर्छ । विहान र बेलुका ईश्वर प्रणिधान नगरेसम्म नखाने नियम गर्नुहोस् । विशेष कार्यमा व्यस्त भएकाले ईश्वर प्रणिधान गर्ने फुर्सत् पाइएन भने कम्तीमा असी पटक जप गरेर भोजन गर्नुहोस् ।

* * *

मानिसलाई प्रगतिपथमा लैजाने सबैभन्दा मूल्यवान् साधन हो साधुता, सरलता र तेजस्विता । जीवनको कुनै पनि स्तरमा साधुताको मर्यादालाई भङ्ग हुन नदेऊ । धर्मरक्षाका लागि गरिने संग्रामको बेलामा बाहेक अरू कुनै पनि अवस्थामा कूटनीति वा असरलतालाई प्रश्रय नदेऊ अर्थात् अन्य सम्पूर्ण क्षेत्रमा आफूलाई दण्डवत् प्रणाम भैं सोभो र सरल बनाईराख र आफ्नो तेजस्विताको आगो कुनै पनि अवस्थामा धूआँको मुस्लाले नछोपियोस् । भावजडतामा (Dogma) साधुता, सरलता र तेजस्विता यी तीन गुणमध्ये एउटा पनि छैन त्यसैले कठोरतापूर्वक भावजडतालाई परास्त गर्दै, बढ्नुपर्छ ।

- श्री श्री आनन्दमूर्ति

*



1 2

4 5

3 4

3 4

A352